

Rezept

Rote-Bete-Dürüm mit Zucchini-zaziki

Ein Rezept von Rote-Bete-Dürüm mit Zucchini-zaziki, am 25.06.2026

Zutaten

Für die Bällchen

300 g Rote Bete	1 kleine Pastinake
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
6 EL zarte Haferflocken	3 EL Leinsamenschrot
2 EL Vollkornmehl	3 EL Semmelbrösel
2 EL Würzhefeflocken	2 EL Tahin (Sesampaste)
Salz	½ TL Cayennepfeffer (nach Belieben)
1,5 Liter Öl zum Frittieren	

Für das Zaziki

2 Knoblauchzehen	1 Bund Petersilie
1 kleiner Zucchini	6 EL Cashewcreme (ersatzweise Sojaghurt)
Salz	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Außerdem

80 g Feldsalat	4 Dürüm-Fladenbrote (28 cm Ø, ersatzweise große Weizentortillafladen)
-----------------------	--

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 790 kcal, 43 g F, 20 g EW, 77 g KH

Zubereitung

1. Die Rote Bete und die Pastinake waschen, putzen und schälen, dann fein reiben, dabei am besten Einweghandschuhe tragen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Mit Haferflocken, Leinsamenschrot, Vollkornmehl, Semmelbrösel, Hefeflocken, Tahin und 4 EL Wasser unter das geriebene Gemüse heben. Dann mit der Hand solange kräftig kneten, bis eine homogene, leicht klebrige Masse entsteht (dabei möglichst Einmalhandschuhe tragen, damit die Hände nicht einfärben). Kräftig mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken und 5 Min. zum Quellen zur Seite stellen.
2. In der Zwischenzeit für das Zaziki die Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zucchini waschen, abtropfen lassen und fein reiben. Knoblauch, Petersilie und geriebenen Zucchini mit der Cashew-Hafer-Creme mischen und das Zaziki mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Aus der Rote-Bete-Masse 20 Bällchen formen. Das Öl in einen kleinen Topf geben (es sollte 2-3 cm hoch im Topf stehen) und heiß werden lassen. Wenn an einem hineingehaltenen Kochlöffel Bläschen aufsteigen, die Bällchen portionsweise für 4 Min. goldbraun im Öl frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier entfetten.

4. Den Salat waschen und abtropfen lassen. Die Fladen mit Zaziki bestreichen, dabei einen ca. 2 cm breiten Rand frei lassen. Pro Fladen 5 Rote-Bete-Bällchen in einer Reihe auf das untere Drittel der Fladen legen, 2 Handvoll Feldsalat danebenlegen. Den Fladen an den Seiten über die Füllung klappen und dann von unten aufrollen. Die fertigen Dürum zum Mitnehmen am besten in Butterbrotpapier einwickeln.