



Brotfrikadellen mit Salat und Joghurtdip

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
👉 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, rot	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Petersilie, frisch	1 Bund
Zitronen	1 St.
Bauernmildes Brot	400 g
Butter	3 EL
Milch	300 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz	
bunter Blattsalat	1 St.
Olivenöl	2 EL
Senf	1 TL
Honig	1 TL
Joghurt, natur	150 g
Bergkäse	100 g
Eier	2 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, große Pfanne, Sieb, feine Reibe

1. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Knoblauch schälen und hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Zitrone waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. Altes, hartes Brot würfeln.
2. In einer Pfanne 1 EL Butter auf hoher Stufe schmelzen und Zwiebel mit Knoblauch ca. 2 Min. anbraten. Mit Milch ablöschen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Brotwürfel in eine Schüssel geben und mit lauwarmer Milch übergießen. Etwa 10 Min. einweichen lassen.
3. Salat in mundgerechte Stücke zupfen, waschen und abtropfen lassen. In einer Schüssel Olivenöl mit Senf, Honig und Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Salat mit dem Dressing vermengen.
4. Joghurt im Becher mit etwas Petersilie vermengen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
5. Brot leicht ausdrücken und austretende Milch abgießen. Restliche Petersilie, geriebenen Bergkäse, Zitronenschale und Eier zugeben und mit den Händen gut verkneten. Teig nochmals etwas ruhen lassen und aus der Masse ca. 5 cm große flache Frikadellen formen.
6. In der gesäuberten Pfanne 2 EL Butter auf hoher Stufe erhitzen und Brotfrikadellen darin ca. 4–5 Min. von beiden Seiten goldbraun braten. Brotfrikadellen mit Salat und

Joghurdip servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Deine Brotreste, die vielleicht auch schon etwas hart sind, kannst du super für diese Brotfrikadellen verwenden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	618 kcal
Kohlenhydrate	70 g
Eiweiß	27 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	26 g