



Zucchiniküchlein mit Tomatendip

Zutaten 17 Küchlein

- 375 g Zucchini
- ½ Bund Petersilie
- 75 g Zwiebel
- 10 g Knoblauch gepresst
- 75 g Leinmehl
- 120 g Hafermehl
- 75g Parmesan
- Salz, Pfeffer, Brühe

Zutaten Tomatendip

- 300 g Haferjoghurt
- 30 g Meerrettich
- 30 g Tomatenmark
- Pfeffer, Salz
- etwas Orangenschal, (Bio Orange)



Zubereitung

- Zucchini fein reiben und klein hacken, mit etwas Salz bestreuen. Abtropfwasser mit verwenden.
- Zwiebel in kleine Würfel schneiden und in wenig Olivenöl leicht anbraten.
- Leinmehl, Hafermehl, Parmesan und Gewürze mischen und mit Knoblauch, Zwiebeln und Zucchini eine etwas festere Masse mischen, ggf. etwas Wasser zugeben.
- Aus der Zucchini-Masse ca. 17 Küchlein formen und etwas kühl stellen (wird fester).
- Die Zucchini-Küchlein mit Olivenöl einpinseln und auf Backpapier im Ofen bei 200°C 15 Min. backen. Kalt servieren!

- Für den Dip - Alle Zutaten miteinander verrühren und abschmecken.
- Dip in Schälchen abfüllen