

Hier und heute



Ricotta-Zucchini-Bällchen

Ricotta-Zucchini-Bällchen sind die beliebtesten Gemüse-Bällchen in Italien. Gegessen werden die Bällchen mit Basilikum-Minz-Dip. Monika Riboni zeigt, wie einfach das gelingt - Ideal für ein vegetarisches Abendessen als Antipasti oder Fingerfood.

Rezept

Ricotta-Zucchini-Bällchen (Polpette di zucchini e ricotta)

von Monika Riboni, für vier Personen

Zutaten

- 400 g Zucchini
- 150 g Ricotta
- 50 g geriebener Parmesan- oder Pecorinokäse
- 50 g Semmelbrösel/Paniermehl und 100 g zum Panieren
- 1 Ei
- Salz und Pfeffer
- Basilikum nach Geschmack
- Olivenöl oder Frittieröl, je nach Zubereitungsart

Zubereitung

Die Zucchini gut waschen und die beiden Enden entfernen. Die rohen Zucchini auf einer Haushaltsreibe reiben, salzen und gut ausdrücken, um überschüssige Flüssigkeit zu entfernen.

Die geriebenen und ausgedrückten rohen Zucchini zusammen mit Ricotta, geriebenem Parmesan, Semmelbröseln, einem ganzen Ei, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben.

Basilikum abzupfen, mit den Fingerspitzen zerkleinern und zur Zucchini-Masse geben. Alles mit den Händen gut vermischen bis ein glatter und weicher Teig entsteht.

Hände mit Wasser anfeuchten und den Teig zu Frikadellen formen und leicht abflachen.

Mit Paniermehl panieren und dann entscheiden, wie man sie zubereiten möchte:

Frittieren: Reichlich Frittieröl in einem hohen Topf erhitzen und die Bällchen darin etwa 5 Minuten braten. Die Bällchen auf Papiertüchern abtropfen lassen.

In der Pfanne: Zwei bis drei Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Bällchen von beiden Seiten etwa 5 Minuten braten. Auf Papiertüchern abtropfen lassen.

Im Backofen: Die Bällchen auf Backpapier legen, mit Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 20 Minuten goldbraun backen.

Joghurt-Sauce mit Basilikum & Minze

Zutaten

- 300 g griechischer Joghurt
- Saft einer halben Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- 4 Minzblätter
- 2 Basilikumblätter
- ½ Knoblauchzehe (optional)
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Hier und heute

A decorative banner at the top of the page features the title 'Hier und heute' in white, bold, sans-serif font against a dark red background. To the right of the text, there is a photograph of several bright red poppies in bloom, with some in sharp focus and others blurred in the background.

Knoblauch fein hacken. Basilikum- und Minzblätter waschen und trocknen. Beides mit den Fingern so fein wie möglich reißen.

Kräuter, Knoblauch und Zitronensaft in eine Schüssel geben. Daran denken, die Zitrone durch ein Sieb zu streichen, damit die Kerne nicht in die Sauce gelangen.

Mit Salz würzen, das Öl hinzufügen und umrühren. Zum Schluss den griechischen Joghurt einrühren und noch einmal gut durchmischen, sodass alle Zutaten miteinander verbunden sind.