



ZUCCHINI- „SCHILDKRÖTEN“

- Zubereitungszeit: 60 Minuten, ohne Kühlzeit
Garzeit: etwa 20 Minuten
- + Vegan

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

FÜR DIE GEMÜSE-FRIKADELLEN:

- 130 g Möhren
- 1 Zwiebel (etwa 60 g)
- 40 g gem. Haselnusskerne
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- 1 TL Tomatenmark
- 200 g Tofu
- gem. Pfeffer
- Paprikapulver edelsüß

FÜR DIE „SCHILDKRÖTEN“:

- 1 große Zucchini (etwa 370 g)
- 1–2 EL Paniermehl
- 4 Frühlingszwiebeln
- 8 kleine Dattel- oder Pflaumtomaten

PRO PORTION:

E: 9 g, F: 16 g, Kh: 9 g, kcal: 231

1. Für die Gemüse-Frikadellen die Möhren putzen, schälen, abspülen und auf der groben Seite der Haushaltsreibe raspeln. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, auf einen Teller geben und erkalten lassen.
2. Einen Esslöffel Öl erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze andünsten. Die Möhrenraspel dazugeben, salzen und etwa 2 Minuten dünsten. Tomatenmark unterrühren.
3. Den Tofu zerkrümeln, anschließend im Blitzhacker zusammen mit den Nüssen und der

Möhren-Zwiebel-Masse zu einer Masse pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Aus der Masse mit abgespülten Händen 8 kleine Frikadellen formen und zugedeckt kalt stellen.

4. Für die „Schildkröten“ die Zucchini abspülen, abtropfen lassen und die Enden abschneiden. Die Zucchini der Länge nach halbieren. Die Hälften mit der Schnittfläche nach unten auf ein Schneidbrett legen und in 8 gleich lange Stücke schneiden. Von der Unterseite jeweils eine etwa 1–1 ½ cm dicke Scheibe längs abschneiden. Die Ecken abschneiden, um die Scheibe etwas abzurunden. Die 8 hellen Scheiben als Unterteile der Schildkröten verwenden.

5. Für die Schildkrötenpanzer mit einem Messer oder Zestenreißer ein Muster in die verbliebenen grünen Zucchinistücke schnitzen. Die Ecken und Kanten dabei wieder etwas abrunden, um den Panzer zu formen.

6. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Frikadellen von beiden Seiten leicht in Paniermehl drücken, in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten, dann aus der Pfanne nehmen. Anschließend die „Panzer“ und „Unterseiten“ der Schildkröten in die Pfanne geben, bei schwacher Hitze von beiden Seiten goldbraun braten und mit Salz und Pfeffer würzen.

7. Die Frühlingszwiebeln putzen, abspülen und abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebeln in 16–18 cm lange Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln halbieren, längs durchschneiden und im heißen Fett kurz braten. Die Tomaten abspülen und abtropfen lassen.

8. Für jede Schildkröte eine Unterseite auf einen Teller legen. Jeweils 2 Stücke Frühlingszwiebeln als „Beine“ parallel darauflegen und mit einer Frikadelle bedecken. Für den Kopf mit einem kleinen Messer einen kleinen Halbkreis aus der Frikadelle schneiden. Die Tomate in den Halbkreis drücken. Zum Schluss den grünen Panzer auflegen.