



## Veggiebällchen: Pfanne oder Airfryer?

### Zutaten

- 2 gekochte Kartoffeln
- 1/2 Blumenkohl
- 50g Parmesan, gerieben
- 1 Ei
- 6 Esslöffel Mehl
- 1 Esslöffel Zatar
- 1-2 Knoblauchzehen
- etwas Öl zum Braten
- Salz und Pfeffer
- 1 Becher saure Sahne
- 1 TL Schmand
- 1/2 Bund frischen Dil

### Zubereitung

Den Blumenkohl in kleine Röschen teilen und blanchieren bis sie weich sind.

Die gekochten Kartoffeln in einer Schüssel zerdrücken und den gekochten Blumenkohl hinzugeben ebenfalls etwas zerdrücken. Dann alle anderen Zutaten hinzugeben und zu einer Masse verarbeiten.

Eine Pfanne mit Öl erhitzen und die Bällchen zum Braten hinzugeben. Mit einem Eisportioniere lassen sich die Veggiebällchen schnell und einfach portionieren und in der Pfanne mit einem Pfannenwender etwas flach drücken.

Im Airfryer eine Schale aus Backpapier mit etwas Öl einsprühen und die Veggiebällchen hineingeben. Auf 200°C ca. 20 Minuten backen.



Für den Dip, saure Sahne und Schmant mit Salz und Pfeffer würzen und frischen Dill geschnitten hinzugeben.

Auf einen Teller die Veggiebällchen mit dem Dip und einen Zitronenspalt anrichten.