

 einfach, schnell & so lecker!

Mini-Frikadellen mit Gurkensalat

SAFTIG • LEICHT • FRISCH

Kleine, würzige Frikadellen aus dem Airfryer auf cremigem Gurkensalat mit Dill und Knoblauch – ein leichtes, proteinreiches Gericht, das schnell gemacht ist und großartig schmeckt!



Zubereitung
20 Min.



Airfryer
10–12 Min.



4
Portionen

ZUTATEN – MINI-FRIKADELLEN

- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 1 Ei
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 EL Paniermehl
- 1 TL Senf
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL italienische Kräuter (getrocknet oder frisch)
- Salz
- Pfeffer



ZUTATEN – GURKENSALAT

- 2 Salatgurken
- 300 g griechischer Joghurt
- 1–2 Knoblauchzehe, gepresst
- etwas Dill (frisch oder getrocknet)
- etwas Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer



ZUBEREITUNG – SO EINFACH GEHT'S!

1 Mini-Frikadellen zubereiten

- Hackfleisch zusammen mit Ei, Zwiebel, Paniermehl, Senf, Paprikagewürz, italienischen Kräutern sowie Salz und Pfeffer gründlich verkneten.
- Aus der Masse kleine Frikadellen formen.
- Die Mini-Frikadellen im Airfryer bei 190 °C etwa 10–12 Minuten garen, bis sie außen schön gebräunt und innen saftig sind. Je nach Größe kann die Garzeit leicht variieren.



2 Gurkensalat zubereiten

- Die Gurken mit einem Hobel in feine Scheiben schneiden.
- Griechischen Joghurt mit Knoblauch, Dill, etwas Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer verrühren und nach Geschmack abschmecken.
- Die Gurkenscheiben unter das Joghurt-Dressing heben und den Salat bis zum Servieren kurz durchziehen lassen.



TIPP: Dazu passen frisches Brot, ein grüner Salat oder auch ein wenig Reis.

