

**Schwierigkeit:** mittel **Zeit:** ca. 30-40 Minuten (+ Sojabohnen über Nacht einweichen, Kochzeit: 20 Minuten)

## Sojabohnen Frikadellen

Sojabohnen am Vortag in einem ausreichend großen Gefäß mit der dreifachen Menge an Wasser bedecken und über Nacht kaltstellen.

Am Folgetag die Sojabohnen durch ein Sieb abgießen, abspülen und in einem Topf mit ausreichend gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Die Sojabohnen ca. 20 Minuten garen, bis sie weich sind. Parallel Kartoffeln waschen, schälen, grob würfeln und in gesalzenem Wasser ebenfalls ca. 20 Minuten garen. Bohnen mit Kartoffeln, Gewürzen und Ei in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer pürieren.

Sojabohnenmasse in einer Schüssel mit Mehl vermengen.

Möhren waschen, schälen, fein raspeln, in den Teig rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pfanne mit etwas Öl auf mittlerer Stufe vorheizen. Pro Portion drei Häufchen (60-70 g) mit zwei Löffeln entnehmen und in die Pfanne geben. Mit einem Pfannenwender leicht platt drücken und unter Wenden 4-6 Minuten braten.

Für den Dip Gurke abspülen, trocken tupfen, grob reiben und mit Joghurt sowie Zitronensaft vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend die Frikadellen mit dem Gurken-Joghurtdip servieren.



### Zutaten

für 4 Portionen:

Für die Frikadellen:

100 g Sojabohnen, getrocknet  
Salz  
400 g Kartoffeln, mehligkochend  
1 EL Paprikapulver, edelsüß  
1 TL Majoran, gerebelt  
1 Ei, Größe M  
150 g Weizenmehl (Type 405)  
200 g Möhren  
Pfeffer  
Rapsöl, zum Braten

Für den Dip:

1/4 Salatgurke  
400 g Joghurt, 10 % Fett  
1 EL Zitronensaft  
Salz  
Pfeffer