



Österreichs beliebtestes Pflanzenöl.



Vollkorn-Gemüsebällchen mit Sauerrahm Dip

Zubereitung

Die Kartoffeln in Salzwasser garen. Die Kartoffeln schälen und pressen. Die Zwiebel fein würfeln. Etwas BONA Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Zucchini schälen und fein würfeln. Das Gemüse kurz mitgaren. Gemüse zur Kartoffelmasse geben. Die Masse reichlich würzen.

Kleine Bällchen formen. Die Bällchen in Vollkorn-Semmelbröseln rollen. BONA Pflanzenöl in einem Topf erhitzen. Die Bällchen darin von allen Seiten knusprig ausbacken. Für den Dip: die Kräuter fein hacken. Sauerrahm mit Joghurt und glatt rühren. Mit Kräutersalz und Pfeffer würzen und die Kräuter unterheben.

Die Gemüsebällchen mit dem Kräuterdip servieren.

Fotocredit: www.cookingcatrin.at/ Carletto Photography

Zutaten

Zutaten für ca. 20 – 25 Bällchen

1 Zucchini

500 g Erdäpfel

1 Zwiebel

100 g Mais

100 g Erbsen

1 EL Bona Pflanzenöl

200 g Vollkorn Semmelbrösel

250 ml BONA Pflanzenöl

Für den Sauerrahm-Kräuter-Dip:

175 g Sauerrahm

100 g Joghurt

3 EL Kräuter (Petersilie & Schnittlauch gehackt)

Kräutersalz & Pfeffer