



Frühlingsbratlinge mit Dip

Einen knackigen Salat dazu serviert, fertig ist das perfekte Frühlings-Low-Carb Gericht.

Zutaten für 2 Personen

- 400g Radieschen
- 1 Karotte
- 1/2 TL "Alpensteinsalz"
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 3 EL Joghurt griechischer Art
- 1 Ei
- 2 EL Petersilie
- 4-5 EL Semmelbrösel
- 2 EL Kartoffelmehl
- 1 TL Kräutersalz "Chiemgauer Frühling" gemahlen
- neutrales Bratöl
- Für den Joghurtdip
- 150g Joghurt griechischer Art
- 1/2 - 1 TL Kräutersalz "Almbrotzeit" gemahlen
- 2-3 EL gehackte frische Kräuter (Schnittlauch, Petersilie)

Radieschen gründlich putzen und grob raspeln. 1/2 TL "Alpensteinsalz" über die Radieschen geben und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Die Radieschen gut ausdrücken und das Wasser abgießen. Die Karotte schälen, ebenfalls grob raspeln und zu den Radieschen geben. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, zusammen mit Semmelbrösel, Kartoffelmehl, Joghurt, Ei und dem Kräutersalz "Chiemgauer Frühling" zu einer homogenen Masse verrühren. In einer Pfanne ca. 8 Bratlinge von beiden Seiten goldbraun ausbacken.

In der Zwischenzeit die Zutaten für den Joghurtdip miteinander verrühren.

Tipp: Die Bratlinge schmecken auch kalt.