

Zucchini-Bratlinge



ZUTATEN: (5-6 Puffer)

- 300g Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Ei
- 80g Haferflocken
- 20g (Panko)Paniermehl
- 60g geriebener Käse (Emmentaler)
- Frische Kräuter (Basilikum, Petersilie, Minze, Oregano)
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver

SCHRITTE:

- 1) Zucchini waschen, Enden abschneiden, grob raspeln, in ein Sieb geben, Flüssigkeit etwas ausdrücken und abtropfen lassen.
- 2) Zucchini-Raspel in eine Schüssel geben, das Ei, die Haferflocken, den Käse und das Paniermehl dazu geben.
- 3) Die Knoblauchzehe schälen und fein schneiden bzw. pressen und zu der Zucchini-Masse geben.
- 4) Käse raspeln, Kräuter fein hacken und beides in die Schüssel geben.
- 5) Die Masse mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und kneten, bis eine homogene Masse entstanden ist.
- 6) Öl in einer großen Pfanne erhitzen.
- 7) Aus der Zucchini-Masse gleich dicke Bratlinge formen und diese in der Pfanne von beiden Seiten ca. 5 Minuten braten, bis sie knusprig braun sind.
- 8) Mit einem Kräuterdip und Salat servieren.

GEHEIMTIPPS:

- Wer die Zucchini-Bratlinge etwas würziger haben möchte, kann statt dem Emmentaler auch Bergkäse verwenden.
- Die Zucchini-Bratlinge eignen sich auch hervorragend als Burgerpatty oder als Füllung in einem Vollkorn-Wrap.

**Unser
Club.de**

