

Marias Gesundküche „hoch3“

vital * vollwertig * vegetarisch

Zucchini-Feta-Bratlinge...herrlich fluffig und schnell gemacht!

Zutaten (reicht gut für 3 Personen):

- 500 g Zucchini
- 150-200 g Schafskäse (Feta)
- 2 Eier
- Kräutersalz, Knoblauchpulver, Curry
- Vollkorn-Semmelbrösel zum Festigen
- Butterschmalz zum Braten

Zubereitung:

Die Zucchini grob raspeln.

Den Schafskäse in kleine Stücke schneiden (ca. 1x1 cm).

Die Eier zu den Zucchini geben, gut verrühren und kräftig würzen, dann den Feta unterheben.

So viel Semmelbrösel untermischen, das eine gut formbare Masse entsteht.

Den Teig jetzt zügig weiterverarbeiten, andernfalls setzt sich Wasser ab.

In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen.

Aus der Zucchini-Masse mit den Händen Bratlinge formen und in das heiße Butterschmalz geben.

Bei mittlerer Hitze von der einen Seite schon gut durchbraten lassen, dann wenden und auf der zweiten Seite schön knusprig fertig braten.

Mit Salat nach Lust und Laune servieren. 😊

