



Zucchini-Hafer-Bratlinge



Leicht



ca. 25 Min.





Zutaten | 8 Portionen

1 Zucchini
2 Eier
200 g Haferflocken
50 g Semmelbrösel
1 EL scharfer Senf
1 TL frisch gemahlener
Kümmel
1 rote Zwiebel
frisch geriebene Muskatnuss
Steinsalz
frisch gemahlener Pfeffer
Öl zum Braten
Naturjoghurt

Zubereitung

Quellzeit: ca. 30 Minuten

Zwiebel in Würfel schneiden, Zucchini grob raspeln und beides mit Eiern, Senf, Haferflocken und Semmelbröseln zu einer zähen Masse verkneten. Die Mischung mit Salz, Pfeffer, Muskat und dem gemahlene Kümmel würzen und danach mindestens eine halbe Stunde quellen lassen. Anschließend, wie bei klassischen Frikadellen, mit feuchten Händen 8 gleich große Patties aus der Masse formen und diese in etwas Pflanzenöl goldbraun von allen Seiten anbraten.

Serviert werden die Zucchini-Bratlinge am besten warm mit frischem kühlen Joghurt – wer mag kann sich auch Veggie-Burger daraus basteln.