

Zucchini Bratlinge mit Limettenjoghurt

Zutaten für 4 Personen

Für die Zucchini Bratlinge

700 g frische Zucchini
Meersalz
1 Bund Frühlingszwiebeln (ca. 100 g)
120 g helles Weizen- oder Dinkelmehl
2 TL Backpulver
2 frische Eier
2 EL frische Minze, fein gehackt
Pfeffer aus der Mühle
150 g Fetakäse

Zum Braten

4 EL Olivenöl
30 – 40 g STERNENFAIR Butter

Für den Limettenjoghurt

150 g STERNENFAIR Chiemseer Naturjoghurt
½ Bio-Limette
Meersalz
Pfeffer aus der Mühle



1. Die Zucchini waschen, die Enden abtrennen und mit der Rohkostreibe grob raspeln. Mit etwas Meersalz vermengen und 30 Minuten beiseitestellen. Die Frühlingszwiebeln putzen und fein schneiden. Das Mehl und das Backpulver vermischen.

2. Die Zucchini mittig auf ein Geschirrtuch geben. Die Enden zusammendrehen, mit den Händen gut ausdrücken und die Flüssigkeit herauspressen. Es sollen 450 g ausgepresste Zuchiniraspel übrigbleiben.

3. Die Frühlingszwiebeln, die verquirlten Eier und die gehackte Minze zu den Zuchiniraspeln geben und mit Meersalz und Pfeffer würzengut miteinander vermengen. Dann das Weizenmehl und zuletzt den fein gewürfelten Fetakäse untermengen.

4. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und mit etwas Abstand je 1 gehäuften EL Zuchinimasse in das heiße Öl gleiten lassen. Leicht flachdrücken und 2 – 3 Minuten auf mittlerer Hitze goldbraun backen. Dann etwas Butter zugeben, die Bratlinge wenden und auf der zweiten Seite ebenfalls goldbraun ausbacken. Die Zucchini Bratlinge kurz auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Im Anschluss die restlichen Bratlinge ausbacken.

5. Den Joghurt mit fein geriebener Limettenschale und frisch gepresstem Limettensaft verrühren und mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Den erfrischenden Limettenjoghurt zum Dippen dazu reichen.

Tipp

Das Rezept reicht für etwa 20 Stück. Die saftigen Zucchini Bratlinge schmecken sowohl warm als auch kalt.

Statt mit Minze schmecken die Bratlinge auch sehr gut mit Blatt Petersilie oder Schnittlauch.

Gutes Gelingen und einen guten Appetit wünscht Ihnen

Irmi Rumberger und das sternensfair Team