

Fetabratlinge

Rezept für 4 Personen

300	g	Rüebli
300	g	Zucchetti
1	Stk	Zwiebeln
1	Bund	Petersilie
100	g	Mehl
80	g	Feta
1	Stk	Ei
2	Stk	Eigelb
½	TL	Koriander, gemahlen
½	TL	Kreuzkümmel, gemahlen
½	TL	Curry mild
½	TL	Curry Madras
		Salz und Pfeffer
2	EL	Olivenöl



Zubereitung

Rüebli rüsten, Zucchetti die Enden entfernen. Das Gemüse an der Röstiraffel in eine Schüssel reiben. Petersilie fein hacken. Zwiebel schälen und ebenfalls fein hacken. Den Feta grob zerreiben.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben. Mehl, Feta, Ei und Eigelb ebenfalls in die Masse geben. Würzen mit Koriander, Kreuzkümmel, Curry, Salz und Pfeffer. Die Masse gut mischen.

In einer Bratpfanne das Olivenöl erhitzen. Die Masse mit einer Schöpfkelle portionsweise in die Bratpfanne geben. Die Fetabratlinge auf beiden Seiten goldgelb braten.

Tipp

Die Fetabratlinge können sehr gut vorbereitet und am nächsten Tag im Ofen aufgewärmt werden. Die Bratlinge passen sehr gut zu verschiedenen Salaten. Serviert mit Tomatensauce und Cous-Cous sind die Fetabratlinge ebenfalls eine ausgewogene Hauptmahlzeit.

Nährwert pro Portion

Kalorien	308
Kohlenhydrate	25 g
Eiweiss	11 g
Fett	17 g