



Zutaten

- 4 mittelgroße grüne Zucchini
- 1 rote Zwiebel, geschält und fein gewürfelt
- 1 kleines Bund Minze
- 1 kleines Bund Dill
- 200 g Fetakäse
- 1 Ei
- 60 g Paniermehl
- Kochateliers Salz "Manche mögen´s heiss"
- Rapsöl zum Braten
- Paniermehl zum Braten

Beilage, Hauptgang

Zucchinifrikadellen

Saftige Zucchinifrikadellen mit Fetakäse und frischer Minze. Ein sehr schmackhaftes vegetarische Gericht, schnell und einfach zubereitet.

So wird's gemacht:

1. Zucchini waschen und auf einer Vierkantreibe (grobe Seite) raspeln und gut salzen.
2. Die Zucchini nun für 4 Stunden ziehen lassen, dann in ein Küchentuch geben und kräftig ausgrücken.
3. Zucchiniraspel in eine Schüssel geben, Ei, Paniermehl, die gehackten Kräuter, Zwiebelwürfel und zerbröselten Feta hinzugeben.
4. Die Zutaten vermengen, nochmals abschmecken und dann die Masse zu 12 gleichgroßen Frikadellen formen.
5. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen.
6. Frikadellen vor dem Braten nochmals im Paniermehl wenden und dann von jeder Seite ca. 4 Minuten goldbraun braten.
7. Idealer Begleiter der Frikadellen ist Tzatziki.