



Zucchini-Quinoa-Bratlinge mit Feta

dazu Harissa-Joghurt-Dip und Feldsalat



30-40min



3-4 Personen

Wir lieben Quinoa! So vielseitig und gesund und mit einer 4000-jährigen Erfolgsgeschichte im Gepäck, die ja nicht von ungefähr kommt! Heute gibt sich das köstliche Knaller-Korn gesellig: In Zusammenarbeit mit frischer Zucchini, Knoblauch und Kreuzkümmel entstehen leckere Bratlinge, die an knackigem Salat mit frischer Gurke und Harissa-Joghurt-Dip serviert werden. Als aromatische i-Tüpfelchen bestechen Feta und Koriander.

Was du von uns bekommst

- 2 Zucchini
- 2 Becher Joghurt ⁷
- 1 Packung Harissa
- 2 Knoblauchzehen
- 500g Express-Vollkornquinoa
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Minigurke
- 10g Koriander
- 2 Packungen Feldsalat
- 1 Packung Fetakäse ⁷

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ³
- 8EL Weizenmehl ¹
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 540kcal, Fett 25.2g, Kohlenhydrate 57.5g, Eiweiß 19.6g



1. Zucchini reiben

Die **Zucchini** auf der groben Seite einer Küchenreibe raspeln und in einem Sieb mit 1/2TL Salz vermengen. Für ein paar Minuten stehen lassen und dann mit den Händen oder in einem Geschirrtuch möglichst viel Flüssigkeit herausdrücken.



4. Gurke schneiden

Die **Gurke** in mundgerechte Würfel schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden.



2. Dip zubereiten

Den **Joghurt** mit der **Harissa-Paste** verrühren und nach Geschmack mit Salz würzen.



5. Bratlinge braten

Aus je **2EL Teig** mit den Händen eine Kugel und diese dann zu einem flachen **Bratling** formen. So lange wiederholen, bis der **Teig** verbraucht ist. Die **Bratlinge** in zwei großen Pfannen mit je 1EL Olivenöl 2-3Min. pro Seite braten, wenden, mit einem Pfannenwender flach drücken und weitere 2-3Min. braten, bis sie knusprig und gar sind. Bei Bedarf mehr Öl in die Pfanne geben.



3. Teig vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen, fein würfeln und mit der **Zucchini**, der **Quinoa**, 1 Ei, dem **Kreuzkümmel**, 8EL Mehl und je 1TL Salz und Pfeffer vermengen.



6. Salat zubereiten

Den **Salat** mit der **Gurke**, 1EL Olivenöl, 1EL Essig und je 2 Prisen Salz und Pfeffer vermengen. Den **Feta** über dem **Salat** zerkrümeln und den **Koriander** darüberstreuen. Die **Bratlinge** mit dem **Salat** und dem **Dip** anrichten und servieren.