



## 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<sup>7</sup>
- 1 Packung Harissa
- 2 Knoblauchzehen
- 500g Express-Vollkornquinoa
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Minigurke
- 10g Koriander
- 2 Packungen Feldsalat
- 1 Packung Fetakäse<sup>7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei<sup>3</sup>
- 8EL Weizenmehl<sup>1</sup>
- 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.