



Zucchinibratlinge auf Kritharaki-Tomaten-Salat und Zitrusquark



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salz	
Kritharaki Nudeln	500 g
Zucchini	800 g
Petersilie, frisch	20 g
Emmentaler gerieben	200 g
Eier	2 St.
Paniermehl	5 EL
Weizenmehl, Type 405	4 EL
Haferflocken, zart	5 EL
Gemüsegewürz	2 TL
Pfeffer, schwarz	
Öl	4 EL
Basilikum, frisch	30 g
Cherrytomaten	500 g
Essig	2 EL
Olivenöl	4 EL
Zitronen	1 St.
Quark 40 % Fett i.Tr.	200 g
Mayonnaise	4 EL
Zucker	

Zubereitung

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser aufkochen. Kritharaki in den Topf geben und auf mittlerer Stufe ca. 10 Min. garen. Anschließend in ein Sieb abgießen.
2. Zucchini waschen, Enden entfernen, grob in eine Schüssel raspeln und mit 1 TL Salz vermengen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.
3. Zucchini kräftig kneten, die Flüssigkeit mit den Händen ausdrücken und abgießen. Käse, Eier, Paniermehl, Mehl, Haferflocken, Gewürz und Petersilie mit der Zucchini­masse vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Zucchini­masse mit den Händen zu ca. 5 cm großen Bratlingen formen. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen, die Bratlinge von beiden Seiten je ca. 2 Min. goldbraun anbraten und auf ein Backblech legen. Den Vorgang unter Zugabe von 1–2 EL Öl wiederholen, bis alle Bratlinge gebraten sind. Zucchini­bratlinge im Ofen ca. 10 Min. zu Ende garen.
5. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Tomaten waschen und halbieren. In einer Schüssel Kritharaki, Basilikum, Tomaten, Essig und Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Zitrone halbieren und auspressen. In einer Schüssel Quark, Mayonnaise, Zucker und 2 EL Zitronensaft vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zucchini­bratlinge aus dem Ofen nehmen. Den Kritharaki-Tomaten-Salat auf Teller verteilen, Zucchini­bratlinge darauf anrichten und zusammen mit dem Zitrusquark servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Sollte noch etwas von der Zucchini übrig bleiben, kannst du sie ebenfalls einfach grob raspeln und mit zum Kritharaki-Tomaten-Salat geben oder sie kurz in der Pfanne als extra Zucchini-Gemüse anbraten.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1122 kcal
Kohlenhydrate	128 g
Eiweiß	45 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	49 g