



Zucchini-Karotten-Bratlinge mit Petersilien-Joghurt-Dip

 Dauer
30 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Karotten	6 St.
Zucchini	2 St.
Petersilie, frisch	20 g
Knoblauchzehen	1 St.
Eier	4 St.
Vollkornweizenmehl	8 Esslöffel
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zucker	
griechischer Joghurt	500 g
Öl	5 Esslöffel

Zubereitung

Karotten und Zucchini waschen, Enden entfernen. Karotten schälen. Karotten und Zucchini grob in eine Schüssel raspeln und leicht salzen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken.

Gemüse etwas ausdrücken, überschüssigen Saft abgießen und mit Eiern, die Hälfte der Petersilie, Knoblauch und Mehl vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer Schüssel Joghurt mit restlicher Petersilie, Salz, Pfeffer und Zucker vermengen und abschmecken.

Mit feuchten Händen ca. 5 cm große Bratlinge aus der Zucchini-Karotten-Masse formen. In einer Pfanne 2-3 El Öl auf mittelhoher Stufe erhitzen und die Bratlinge ca. 8 Min. goldbraun braten. Zucchini-Karotten-Bratlinge mit Petersilien-Joghurt-Dip servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	453 kcal		
Kohlenhydrate	36 g	Ballaststoff	8 g
Eiweiß	25 g	Fette	25 g