

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 gemahlen

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 Zucchinigemüse anbraten.

Nährwerte (pro Portion)

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