Zucchiniküchlein mit Tomatensauce



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Strauchtomaten	6 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Petersilie, frisch	30 g
Zucchini	2 St.
Feta	200 g
Weizenmehl, Type 405	200 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Öl	3 EL
Tomatenmark	2 EL
Chili, gemahlen	
Zucker	
Gemüsebrühe	100 ml

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf, große Pfanne, grobe Reibe

1. Tomaten leicht einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und grob würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und hacken. Zucchini waschen, Enden entfernen und grob raspeln. Feta mit den Händen zerbröckeln.

2. In einer Schüssel Zucchini mit der Hälfte der Zwiebeln, Petersilie, Feta und Mehl vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zucchini-Masse zu ca. 5 cm großen Fladen formen und beiseitestellen.

3. In einem Topf 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Restliche Zwiebeln und Knoblauch darin ca. 2 Min. anbraten. Tomaten und Tomatenmark zugeben und ca. 2 Min. mitgaren. Mit Chili, Salz, Pfeffer und Zucker würzen, Gemüsebrühe zugießen und ca. 10 Min. köcheln.

4. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Zucchini-Fladen ca. 3 Min. goldbraun ausbacken. Auf Tellern verteilen und mit Tomatensauce servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	458 kcal
Kohlenhydrate	58 g
Eiweiß	17 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	19 g