



Karotten-Zucchini-Bratlinge

mit Feta-Minze-Dip und Tomatenrelish



40-50min



2 Personen

Die feinen Bratlinge aus geraspelten Karotten und Zucchini sowie Feta werden mit frischen Kräutern und - nach Geschmack - Chili abgeschmeckt und in der Pfanne ausgebraten. Dazu gibt es ein warmes Tomatenrelish aus fruchtigen Kirschtomaten und einen leckeren Feta-Joghurt-Dip mit Minze.

Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 1 Zucchini
- 1 Lauchzwiebel
- 30g frischer Koriander, Minze & Dill
- 1 Zwiebel
- 1 Packung Kirschtomaten
- 1 rote Thai-Chilischote
- 1 Packung Fetakäse ⁷
- 1 Becher Joghurt ⁷

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ³
- Weizenmehl ¹
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 614.0kcal, Fett 37.5g, Eiweiß 19.1g, Kohlenhydrate 45.8g



1. Gemüse vorbereiten

Die **Karotte** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Zucchini** ebenfalls grob raspeln und ggf. etwas Flüssigkeit auspressen. Die **Lauchzwiebel** längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Koriander** und den **Dill samt Stängeln** fein hacken. Die **Minzeblätter** abzupfen und ebenfalls fein hacken. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden.



4. Bratlinge ausbacken

In einer großen Pfanne 2-3EL Olivenöl hoch erhitzen. Für jeden **Bratling 1-2EL Teig** in die Pfanne geben und bei mittlerer bis starker Hitze 2-3Min. auf jeder Seite braten. Die **Bratlinge** auf Küchentrepp abtropfen lassen. Den Vorgang wiederholen, bis der **gesamte Teig** aufgebraucht ist.



2. Relish zubereiten

Die **Zwiebeln** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten. Inzwischen die **Kirschtomaten** halbieren. Die **Tomaten** mit 100ml Wasser, 1-2TL Essig und 1EL Zucker in die Pfanne geben und alles 10-15Min. sanft köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die **Tomaten** mit einer Gabel leicht zerdrücken.



5. Dip zubereiten

Den **Joghurt** mit der **Minze** und dem **restlichen Feta** verrühren und den **Dip** mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Teig vorbereiten

Die **Chili** entkernen und fein hacken. **1TL Dill** und **1TL Chili** beiseitelegen. Den **restlichen Dill** mit den **Karotten**, der **Zucchini**, 50g Weizenmehl, 1 Ei, dem **gehackten Koriander** und **Chili nach Geschmack** verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ggf. mehr Mehl hinzufügen, sodass eine feste Masse entsteht. Den **Feta** zerbröseln und die **1/2 des Fetas** unterrühren.



6. Anrichten und servieren

Die **Bratlinge** mit dem **Tomatenrelish** und dem **Feta-Minze-Dip** anrichten und mit dem **restlichen Dill** und ggf. **restlicher Chili** garniert servieren.