



## Karotten-Zucchini-Bratlinge

mit Feta-Minze-Dip und Tomatenrelish



40-50min



3-4 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
- 2 Zucchini
- 2 Lauchzwiebeln
- 30g frischer Koriander, Minze & Dill
- 2 Zwiebeln
- 2 Packungen Kirschtomaten
- 1 rote Thai-Chilischote
- 1 Packung Fetakäse
- 1 Becher Joghurt <sup>7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei <sup>3</sup>
- Weizenmehl <sup>1</sup>
- 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 485.0kcal, Fett 27.4g, Eiweiß 15.8g, Kohlenhydrate 40.5g



### 1. Gemüse vorbereiten

Die **Karotte** schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Zucchini** ebenfalls grob raspeln und ggf. etwas Flüssigkeit auspressen. Die **Lauchzwiebeln** längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Koriander** und den **Dill samt Stängeln** fein hacken. Die **Minzeblätter** abzupfen und ebenfalls fein hacken. Die **Zwiebeln** 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 Küchenkrepp 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 150ml Wasser, 1EL Essig und 1-2EL 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**, 100g 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.