

ZUCCHINI- FRITTER

LIEBE KUNDIN, LIEBER KUNDE,

vielen Dank, dass Sie sich für unsere Kochbox entschieden haben.

Wir verarbeiten saisonales Gemüse aus dem Knoblauchland in verschiedensten Variationen.

Einen Großteil der Zutaten gibt's unter:

www.knoblauchland-gemuese.de

– dem Onlineshop für Erzeugnisse aus dem Nürnberger Knoblauchland.

Wenn's geschmeckt hat,
einfach vorbeischaun bei:

www.knoblauchland-gemuese.de

Wir würden uns riesig freuen!

Euer Knoblauchland-Gemüse-Shop-Team



ZUTATEN AUS DER KOCHBOX

500 g	Zucchini
3	Knoblauchzehen (2+1)
3	Frühlingszwiebeln
1 Bund	Minze
1 Bund	Dill
300 g	Joghurt

AUS DEM VORRATSSCHRANK

8 EL	Sonnenblumenöl
20 g	gehobelte Mandelblättchen
1 EL	geriebene Zitronenschale
150 g	Feta
1	Ei
optional	2 grüne Chilischoten oder etwas getrocknete Chili
1/2 TL	Backpulver
50 g	Panko oder grobe Semmelbrösel



ZUBEREITUNG

Die Zucchini waschen und auf einer groben Reibe raspeln. Mit 1 1/2 TL Salz vermischen und 20 Minuten stehen lassen. Danach das Wasser aus den Zucchini pressen.

Zwei Knoblauchzehen feinreiben.

Die Frühlingszwiebeln schräg in feine Ringe schneiden.

Den Feta-Käse mit einer Gabel zerdrücken.

Die Kräuter feinhacken.

In einer großen kalten Pfanne 3 EL Öl und den geriebenen Knoblauch mit den Frühlingszwiebeln langsam erwärmen. Nach 2 Minuten den Knoblauch und die Frühlingszwiebeln in eine große Schüssel geben.

Die Zucchini untermischen.

Die Mandeln, die Zitronenschale, das Ei, die Chilis, den Feta, das Backpulver, die Hälfte der Kräuter und 20 g der Panko-Brösel ebenfalls unterheben. Alles gut miteinander mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mit den Händen oder mit einem Eiskugel-Portionierer kleine Kugeln formen. Die Kugeln etwas flachdrücken.

Die Plätzchen in den restlichen Brotbröseln wälzen.

In der Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Plätzchen 3 Minuten braten. Sobald die Unterseite goldbraun ist, die Fritter wenden und die andere Seite ebenfalls in ca. 3 Minuten goldbraun braten.

Die Fritter schmecken kalt und warm sehr lecker.

Für den Dip das Joghurt mit den restlichen Kräutern und der restlichen feingeriebenen Knoblauchzehe mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

GUTEN APPETIT!