Zucchini-Laibchen

Die Zucchini-Laibchen sind eine leichtes, vegetarisches Sommer-Gericht. Das Rezept ist denkbar einfach und gelingt selbst Anfänger.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 25 min

Koch/Backzeit: 10 min

Ruhezeit: 30 min

Gesamtzeit: 1,1 h



Zutaten

350 g	Zucchini
1 Stk.	Zwiebel
1 Stk.	Knoblauchzehe
4 EL	Haferflocken
4 EL	Vollkornmehl
2 Stk.	Eier
1 EL	frische Kräuter (z.B. Oregano, Basilikum, Petersilie)
	Salz und Pfeffer
3 EL	Butter

Zubereitung

1. Die Zucchini putzen und raspeln. Mit Salz bestreuen, vermischen, die Flüssigkeit ausdrücken und die Zucchini in eine Schüssel geben. Die Zwiebel schälen und fein zerschneiden, die frischen Kräuter zerhacken, Knoblauchzehe schälen.

2. Jetzt die Haferflocken, Eier, Mehl, Kräuter, Zwiebel, gepresste Knoblauchzehe zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und gut vermengen.

3. Zirka 30 Minuten quellen lassen.

4. Die Butter in einer Bratpfanne erhitzen, aus der Masse kleine, flache Laibchen formen. Die **Zucchini-Laibchen** beidseitig einige Minuten braten.

Tipp

Zu den Zucchini-Laibchen einen Kräuter-Dip oder Sauce Tartar reichen. Dazu Bratkartoffeln und einen grünen Blattsalat servieren.