

Zucchinibrätlinge

Zutaten:

500g Zucchini

150g kernige Haferflocken

1 EL Butter

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

Petersilie

3 EL geröstete Sonnenblumenkerne

60g ger. Käse

Salz, Pfeffer, Thymian

2 Eier

4 EL Semmelbrösel

60g Rapsöl

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch schälen und klein würfeln.

Zucchini waschen und grob raspeln. Mit den Haferflocken vermengen.

In der Butter die Zwiebel, Knoblauch und Petersilie anschwitzen.

Alle Zutaten vermengen und 30 Min. durchziehen lassen.

Rapsöl erhitzen. Die Masse mit einem Löffel in kleinen Portionen einstreichen und goldbraun anbraten.