

# Zucchini-Grünkern-Bratlinge

Für 4 Personen

## **Zutaten:**

- ✓ 200g Grünkern, geschrotet
- ✓ 200 ml Wasser
- ✓ Salz, Paprikapulver, Zwiebelpulver oder ½ fein gehackte Zwiebel,
- ✓ 1 mittelgroße oder 2 kleine Zucchini
- ✓ 2 El Mehl
- ✓ 2 El Paniermehl
- ✓ 2 Eier
- ✓ Rapsöl zum Braten

## **Zubereitung:**

- ✓ Grünkern in eine Schüssel geben und mit den Gewürzen mischen
- ✓ Wasser aufkochen (geht auch super mit dem Wasserkocher)
- ✓ Das heiße Wasser über den Grünkern geben und umrühren.
- ✓ Zucchini schälen und fein raspeln
- ✓ Zucchini zu den Grünkern geben, vermischen und ca 1 Stunde quellen lassen
- ✓ Der Masse Eier, Mehl und Paniermehl zufügen und alles zu einer glatten Masse verarbeiten.
- ✓ Öl in einer Pfanne erhitzen und kleine Bratlinge darin von beiden Seiten goldgelb braten

## **Tipp:**



- ✓ Anstatt Wasser kann auch Gemüsebrühe verwendet werden, dann allerdings die Gewürze minimieren oder weglassen
- ✓ Sollte die Masse sehr weich sein, dann noch jeweils 1 El Mehl und Paniermehl zufügen
- ✓ Dazu schmeckt ein herzhafter Quark/Tzatziki

## **Nährwerte pro Portion:**

Kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Ballaststoffe
	g	g	g	g

**Cornelia Bartels**  
**Diätassistentin**  
**Ernährungsberaterin/DGE**