



Lebendiges Land
Ökologische Produkte

Rezept der Woche KW45 | 2022

Möhren-Kürbis-Bratlinge mit Fetadip

für 4 Portionen

Zutaten

- Hokkaido-Kürbis (ca. 600 g)
- 3 große Möhren
- 4 Lauchzwiebeln
- 5 Stiele glatte Petersilie
- 50 g Kichererbsenmehl (alternativ Weizenmehl)
- 2 Eier
- Salz und Pfeffer
- geriebene Muskatnuss
- 100 ml Öl zum Braten

Für Salat und Dip:

- 150 g Feldsalat
- 150 g Joghurt
- 100 g Feta-Käse
- ½ Zitrone (Saft)
- 2 EL Weißwein-Essig
- 3 EL Öl

Zubereitung

Möhren putzen und schälen. Kürbis putzen und Kerngehäuse entfernen. Beides grob raspeln. Lauchzwiebeln putzen, waschen, trocknen und in dünne Ringe schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.

In einer Schüssel Möhren, Kürbis, Lauchzwiebeln, Petersilie, Mehl und Eier gut verkneten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Ca. 100 ml Öl in einer weiten, beschichteten Pfanne erhitzen. Aus der Masse darin portionsweise, unter Wenden, ca. 12 Bratlinge backen. Herausnehmen, abtropfen lassen und warm halten.

Salat putzen, waschen und trocken schleudern. In einer Schüssel Essig und Zitronensaft verrühren. Restliches Öl in dünnem Strahl darunterschlagen. In einer weiteren Schüssel Joghurt glattrühren. Feta hineinbröseln, unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Salat und Bratlinge auf Tellern anrichten und mit je einem Klecks Joghurdip garnieren.