



# Zucchini-Hafer-Bratlinge

 Leicht  ca. 25 Min.





### Zutaten | 8 Portionen

1 Zucchini  
2 Eier  
200 g Haferflocken  
50 g Semmelbrösel  
1 EL scharfer Senf  
1 TL frisch gemahlener  
Kümmel  
1 rote Zwiebel  
frisch geriebene Muskatnuss  
Steinsalz  
frisch gemahlener Pfeffer  
Öl zum Braten  
Naturjoghurt

### Zubereitung

Quellzeit: ca. 30 Minuten

Zwiebel in Würfel schneiden, Zucchini grob raspeln und beides mit Eiern, Senf, Haferflocken und Semmelbröseln zu einer zähen Masse verkneten. Die Mischung mit Salz, Pfeffer, Muskat und dem gemahlene Kümmel würzen und danach mindestens eine halbe Stunde quellen lassen. Anschließend, wie bei klassischen Frikadellen, mit feuchten Händen 8 gleich große Patties aus der Masse formen und diese in etwas Pflanzenöl goldbraun von allen Seiten anbraten.

Serviert werden die Zucchini-Bratlinge am besten warm mit frischem kühlen Joghurt – wer mag kann sich auch Veggie-Burger daraus basteln.