



Lebendiges Land
Ökologische Produkte

Rezept der Woche KW40 | 2021

Hokkaido-Bratlinge mit Fetadip

4 Portionen

Zutaten

- 600 g Hokkaido-Kürbis
- 3 große Möhren
- 150 g Feldsalat
- ½ Stange Porree
- einige Stiele glatte Petersilie
- ½ Zitrone (Saft)
- 2 Eier (Größe M)
- 100 ml + 3 EL Öl
- 2 EL Weißwein-Essig
- 150 g Joghurt
- 100 g Feta
- 50 g Kichererbsenmehl (oder Weizenmehl)
- Salz
- Pfeffer
- Muskat

Zubereitung

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

In einer Schüssel Möhren, Kürbis, Porree, 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.

Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern.

In einer Schüssel Essig und Zitronensaft verrühren.

Restliches Öl darunterschlagen. In einer 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.