



Der Ernährungs- Kompass

Gesund & lecker
für Entdecker

Zucchini-Taler

Zutaten (für 2 Personen)

2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
4 EL Olivenöl
600 g Zucchini
Salz
3 Eier
4 EL Vollkornmehl
Pfeffer
5 EL Semmelbrösel



Zubereitung

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.
2. Zwiebeln und Knoblauch in einer heißen Pfanne in Öl glasig anschwitzen, danach abkühlen lassen.
3. Zucchini waschen, raspeln, in einem Sieb abtropfen lassen. Dann mit Salz mischen und ca. 20 Minuten ziehen lassen.
4. Zucchini fest ausdrücken und mit der Zwiebelmasse mischen.
5. Zucchini-Zwiebel-Masse mit Eiern und Vollkornmehl verquirlen, alles mischen und mit Pfeffer abschmecken.
6. Semmelbrösel dazugeben, sodass die Masse nicht mehr flüssig ist.
7. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und kleine Teighäufchen hineinsetzen, Taler von beiden Seiten anbraten.
8. Um alle Taler auf einmal servieren zu können, die ausgebackenen Taler im Ofen bei 80 °C warm halten.

Vorbereitungszeit: ca. 20 Min. / Arbeits-/Kochzeit: ca. 15 Min.