KÜRBISBRATLINGE MIT SALAT

VEGETARISCH

Die Kürbiszeit hat begonnen. Wir freuen uns auf Kürbissuppe, Ofen-Kürbis und, und, und. Wir starten dieses Mal mit Kürbisbratlingen in die Saison.

Schwierigkeitsgrad	Arbeitszeit	Anlass
Einfach	20 Minuten	Hauptgericht

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Hokkaido Kürbis
- 40 g biozentrale Kürbiskerne
- 6 EL biozentrale Buchweizenmehl
- 3 Eier
- eine Handvoll frische Gartenkräuter
- Salz und Pfeffer nach Belieben
- biozentrale Raps- oder Olivenöl zum Anbraten

Zubereitung

1. Hokkaido entkernen und mit einer Gemüsereibe raspeln.
2. Kürbiskerne ein wenig klein hacken und mit den Kürbisraspeln vermengen.
3. Mehl, Eier, Kräuter und Gewürze vermischen und unter die Kürbiskernmischung heben.
4. Ca. 1 bis 2 EL pro Bratling in eine mit Öl erhitze Pfanne geben und ausbacken. Die Bratlinge sollten von beiden Seiten schön goldbraun sein.
5. Dazu passt: Salat! Lasst es euch schmecken!

WIR WÜNSCHEN EINEN GUTEN APPETIT!

www.biozentrale.de