

Hauptgericht

Kolokithokeftedes - Zuccinibällchen

Zutaten:

1 St. Zwiebel
2 St. Knoblauch
1 St. Eier
500 g Zucchini, KG
3 EL Haferflocken
1 St. Zitrone
50 g Parmesan
0.1 Bund Dill
0.1 Bund Minze
0.1 Bund Petersilie, glatt
Salz
Olivenöl
Mehl

Zubereitung:

Zucchini grob raspeln, salzen und 30 Minuten stehen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken, Kräuter schneiden. Zucchini ausdrücken und in eine Schüssel geben. Zwiebel, Knoblauch, Haferflocken, Ei, Zitronenabrieb und -saft hinzugeben und kneten. Hartkäse reiben und unterrühren, Kräuter hinzufügen. Bei zu feuchter Masse Haferflocken oder Mehl einarbeiten. Aus der Masse Bällchen formen und in heißem Olivenöl kross braten. Auf Küchenpapier entfetten.