

## Zucchini-Frikadellen mit Feta aus dem Thermomix®



© Zucchini-Frikadellen mit Feta - Rezepte mit Herz



25 Min. + Wartezeit



leicht



4

### Super saftig und ein tolle Alternative zu den Buletten mit Hack.

Nichts wegwerfen - nutzt bei der Zubereitung gleich auch noch unseren **Getränke-Tipp:**

Für eine erfrischende Limo Zucchini-Saft auffangen, mit Saft von 1 Zitrone, 20 g Honig, etwas Minze, 500 ml Sprudelwasser und 200 g Eiswürfeln aufgießen.

### Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	<b>500 g</b>	Zucchini
<input type="checkbox"/>	<b>1/2</b>	Bund Petersilie
<input type="checkbox"/>	<b>120</b>	Feta
<input type="checkbox"/>	<b>2</b>	Zwiebeln
<input type="checkbox"/>	<b>1</b>	Ei
<input type="checkbox"/>	<b>70 g</b>	Mehl
<input type="checkbox"/>		Pfeffer, Salz
<input type="checkbox"/>		Öl zum Braten

### Zubereitung

1. Zucchini waschen, putzen, in grobe Stücke schneiden und in den Mixtopf geben. 10 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Zucchini-Raspel in ein Sieb umfüllen und mit dem Spatel so viel Saft wie möglich ausdrücken. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen. 1 EL Petersilienblättchen für die Deko hacken, beiseitelegen. 20 g Feta zerkrümeln und beiseitestellen.
2. Zwiebeln abziehen, in grobe Stücke schneiden. Zucchini-Raspel, übrige Petersilienblättchen, Zwiebeln, 100 g Feta, Ei und Mehl in den Mixtopf geben, salzen und pfeffern, 30 Sek./Stufe 8 mixen. Teig umfüllen und 30 Min. quellen lassen.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen. Mit einem Eisportionierer Teigbällchen formen und in die heiße Pfanne geben, leicht flach drücken. Von beiden Seiten braun braten. Zucchini-Frikadellen mit übriger Petersilie und beiseitegestelltem Feta bestreuen und servieren.

### Nährwertangaben

Pro Portion: ca. 255 kcal - 10 g E - 15 g F - 21 g KH