

ZUCCHINI BRATLINGE MIT GURKEN-JOGHURT-DIP (RAITA)

Vorbereitungszeit: 10 Min. | Kochzeit: 20 Min. | 4
Personen



Zucchini Bratlinge mit Raita schmecken wunderbar leicht und richtig lecker. Wer gern mal etwas Neues ausprobieren möchte, sollte dieses Rezept unbedingt nachkochen. Die Bratlinge mit Gurken-Joghurt-Dip sind zudem auch noch gesund und mit wenig Zutaten zuzubereiten.

Schritt 1

Zuerst Raita vorbereiten. Dafür eine Gurke schälen, halbieren und vierteln. Das Kerngehäuse entfernen. Gurkenstücke auf einer Reibe in eine Schüssel aufreiben. Anschließend salzen, durchrühren und zur Seite stellen.

Schritt 2

Für die Bratlinge Karotten und Zwiebel schälen. Zucchini waschen. Karotten und Zucchini auf einer Reibe in eine Schüssel aufreiben. Zwiebel halbieren, eine Hälfte davon in kleine Würfel schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben. Danach das Gemüse salzen, pfeffern und mit Paprikapulver und Kurkuma würzen. Anschließend Mehl,

Backpulver und Eier hinzufügen und alles gut vermischen.

Schritt 3

Die geriebene Gurke in ein Sieb geben und auspressen. Anschließend zurück in die Schüssel geben. Joghurt und Pfeffer hinzufügen. Minzblätter in dünne Streifen schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben. Alles gut verrühren.

Schritt 4

Öl in einer Pfanne erhitzen. Bratling-Teig esslöffelweise in die [Pfanne*](#) geben und goldgelb anbraten. Nach ein paar Minuten wenden und von der anderen Seite ebenfalls goldgelb anbraten. Dabei darauf achten, dass die Pfanne nicht zu heiß wird. Bratlinge aus der Pfanne nehmen und zum abtropfen auf einen Teller mit Küchenpapier geben.

Schritt 5

Zucchini Bratlinge und Raita auf einem Teller anrichten und schmecken lassen.

Guten Appetit!

Lust auf noch ein einfaches, vegetarisches Gericht? Dann empfehle ich den [Kartoffelauflauf mit Brokkoli und Käse überbacken!](#)

* Mit dem Kauf dieser Produkte bekomme ich eine kleine Provision. Ihr unterstützt damit meinen Kanal. Für euch

bleibt der Preis allerdings gleich, es kostet also nicht mehr.

Meine Pfannen und Töpfe*:

Tipps

Zwiebel möglichst mit einem scharfen Messer schneiden, damit die Zellen nicht beschädigt werden und die Zwiebel nicht oxidiert. So gibt es auch weniger Tränen beim Schneiden.

Das übriggebliebene Gurkenwasser kann pur getrunken werden oder z.B. mit Joghurt, kaltem Wasser und etwas Salz aufgemixt werden, für ein erfrischendes Getränk.

Das Öl zum Braten in der Pfanne muss bereits heiß sein, bevor die Bratlinge hinzugegeben werden, da diese ansonsten zu viel Fett aufsaugen.

Zutaten für 4 Personen:

Bratlinge:

- 3 Karotten
- 1/2 Zwiebel
- 1 Zucchini
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- 1/2 TL Kurkuma
- 5-7 EL Weizenmehl
- 1/2 TL Backpulver
- 2 Eier
- etwas Sonnenblumenöl zum Braten

Raita:

- 1 Gurke
- Salz
- 100 g Joghurt
- Pfeffer aus der Mühle
- etwas frische Minze

Wie gefällt dir das Rezept?

Klicken Sie auf einen Stern, um dieses Rezept zu bewerten!

Bewertung abgeben

Durchschnittliche Bewertung 4.4 / 5. Anzahl der Bewertungen 41

Bisher noch keine Bewertung! Seien Sie der Erste, der dieses Rezept bewertet.

[Meine Feierabendküche*](#)