



- Rezept der Woche -

ZUCCHINIFRIKADELLEN

Zutaten für 2-3 Personen

- 500 g Zucchini
- 1 Zwiebel
- 4 Esslöffel Mehl
- 6 Esslöffel Semmelbrösel oder Haferflocken
- 40 g Parmesan
- 1 Ei
- 1 Teelöffel Thymian
- Salz und Pfeffer
- Chiliflocken
- Öl zum Braten

Zubereitung

- Zucchini grob reiben. Dann in ein sauberes Geschirrtuch geben und die Flüssigkeit gut ausdrücken
- Zwiebel und Knoblauch klein hacken
- Alle Zutaten miteinander vermengen und mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken
- Die Masse gut verkneten, zu Frikadellen formen und braten

Als Variationen können auch Möhren geraspelt hinzugegeben werden...

Guten Appetit!