



Amaranth
Teff, Quinoa

Zitronige Zucchiniplanzerl

30 Min.
4 Pers.

400 g Zucchini, 1 Zitrone, 1 Bund Petersilie, 1 Zwiebel,
6-8 EL Rapsöl, *Herbaria Sizilianisches Steinsalz*,
125 g *Herbaria Brösel mit Amaranth, Teff und Quinoa*
(75 g für die Pflanzen, 50 g zum Wälzen),
50 g gemahlene Chiasamen

1. Zucchini waschen und grob raspeln, leicht salzen und ein paar Min. ziehen lassen. Zitrone heiß waschen, die Schale fein abreiben, 2 EL Saft auspressen. Petersilie waschen, trockenschütteln und hacken. In der Zwischenzeit die Zwiebel abziehen und klein würfeln. In 2 EL Rapsöl mit einer Prise Salz 3 Min. dünsten. Zitronensaft und -schale und Petersilie unterrühren, kurz einkochen und vom Herd nehmen.
2. Zucchini fest ausdrücken, zum Beispiel in einem Küchentuch. Mit 75 g *Herbaria Brösel mit Amaranth, Teff und Quinoa*, den vorbereiteten Zutaten und den gemahlenden Chiasamen verkneten, etwa 10 Min. quellen lassen.
3. Mit feuchten Händen 12 kleine Pflanzen formen, in den restlichen Bröseln wälzen und in Rapsöl von beiden Seiten je ca. 6 Min. braten. Mit Salat, Kartoffelsalat, BBQ-Sauce oder als Teil eines Burgers servieren.

Veggie-Variante:

Für eine vegetarische aber nicht vegane Variante zusätzlich 80 g Schafkäse grob zerbröseln und unter die Zucchini-Quinoamasse kneten. Sie können beide Pflanzen auch auf Vorrat vorbereiten, roh einfrieren, bei Bedarf gefroren in die Pfanne geben und dann bei schwacher Hitze knusprig braten.