

ZUCCHINI-FRITTERS MIT FETA UND TOMATENSALAT

SO LECKER SCHMECKT DER SOMMER!



ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

- 250 g APOSTELS Sour Cream
- 3 Zucchini
- 2 Karotten
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Bund Petersilie
- 170 g Kichererbsenmehl
- 4 EL Olivenöl
- 100 g Feta
- Salz
- Pfeffer

Für den Tomatensalat:

- 400 g Cherrytomaten
- 80 g Rucola
- 2 Frühlingszwiebeln
- 100 g Oliven
- 2 EL Olivenöl
- Saft einer ½ Zitrone
- 3 Zweige Thymian
- Salz
- Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Zucchini sowie die Karotten waschen und grob reiben. In ein Sieb geben, etwas salzen und für 10 Minuten stehen lassen. Mit den Händen die Flüssigkeit gut ausdrücken.

Knoblauch und Petersilie fein hacken und das Kichererbsenmehl hinzugeben. Salzen und pfeffern und alles miteinander gut mischen.

Eine Pfanne mit Olivenöl aufstellen. Aus der Zucchini-Masse gleich große Taler formen und beidseitig goldbraun braten.

In der Zwischenzeit Cherrytomaten sowie Rucola waschen und in mundgerechte Stücke klein schneiden. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und mit den Oliven, Tomaten sowie dem Rucola in eine Schüssel geben. Salz, Pfeffer, Olivenöl, Zitronensaft und die Thymianblätter darüber geben und vermischen.

Feta auf die fertigen Zucchini-Fritters bröseln und mit APOSTELS Sour Cream sowie dem Tomatensalat servieren.

GUTEN APPETIT!

