

Hier und heute



Mediterrane Zucchini-Bratlinge mit Polenta

Lars Middendorf macht aus frischen Zucchini goldbraune Bratlinge. Polenta, Rosmarin und würziger Parmesan sorgen für eine mediterrane Note. Dazu gibt es einen cremigen Dip, der im Handumdrehen aus Avocado, Joghurt und Zitrone hergestellt wird.

Rezept

Mediterrane Zucchini-Bratlinge mit Polenta

von Lars Middendorf für vier Personen

Zutaten

- 300 g Polenta (instant)
- ca. 1 Liter Gemüsebrühe
- 100 g geriebener Parmesan
- 2 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Eier
- Rosmarin
- 1 Bund Petersilie
- 200 g Paniermehl
- 1 Avocado
- 50 g Joghurt
- Saft einer halben Zitrone
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Zuerst die Brühe aufkochen, die Knoblauchzehe schälen und in die Brühe pressen, dann unter Rühren die Polenta einschütten. Circa 5 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Zucchini grob reiben und in einer Schüssel kräftig salzen, für 3 Minuten stehen lassen, dann das Wasser auspressen und abgießen.

Nun die Rosmarinnadeln abzupfen und fein hacken. Nach Ablauf der 5 Minuten den Herd ausschalten.

Den Rosmarin, die Zucchini und den geriebenen Parmesan gut unterrühren.

Die Eigelbe vorsichtig unterrühren und alles abschmecken. Die Hälfte der Petersilie fein hacken und ebenfalls untermengen, circa 15 Bällchen formen und kurz in Paniermehl wenden.

Die Teig-Bällchen direkt in einer heißen beschichteten Pfanne mit etwas Öl goldbraun von beiden Seiten ausbacken.

Währenddessen die Avocado halbieren und den Kern herausnehmen. Das Innere mit einem Löffel herausnehmen und in eine kleine Schüssel geben.

Den Joghurt, den Saft einer halben Zitrone und etwas Salz hinzugeben und alles mit einer Gabel zu einem cremigen Dipp verarbeiten.

Wenn die Bratlinge von beiden Seiten goldbraun und knusprig gebraten sind, aus der Pfanne nehmen und noch warm mit dem Dip servieren.