



WW Kürbis-Blumenkohl-Bratlinge

Description



Kürbis-Blumenkohl-Bratlinge

Für 4 Personen Zubereitungszeit 15 Min. Garzeit 25 Min. Kühlzeit 30 Min.

4 **1** **1**

400 g Butternutkürbis
300 g Blumenkohlröschen
Salz, Pfeffer

4 Zweige Thymian
2 EL gehackte Petersilie
1 TL gemahlener Koriander
1 rote Paprika
2 Tomaten
2 Frühlingszwiebeln
1 ungeschälte Zitrone
1 EL gehackter Koriander
40 g Rucola
3 TL Rapoll

- 1 Kürbis schälen, halbieren, Kerne mit einem Löffel entfernen und Kürbis fein würfeln. Blumenkohl waschen und mit Kürbis in Salzwasser 10-12 Minuten garen, Thymian waschen, trocken schütteln und hacken. Gemüse zerstampfen und mit Thymian, Petersilie, gemahltem Koriander, Salz und Pfeffer vermischen. Aus der Masse 12 kleine Bratlinge formen und ca. 30 Minuten kalt stellen.
- 2 Für die Salsa Paprika waschen, entkernen und fein würfeln. Tomaten waschen und fein würfeln. Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Zitronenschale abreiben und Zitrone auspressen. Gemüse mit Zitronenschale, -saft und gehacktem Koriander vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Rucola waschen und trocken schüttern. Öl portionweise in einer Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Bratlinge darin portionweise 3-4 Minuten von jeder Seite braten. Kürbis-Blumenkohl-Bratlinge mit Rucola und Salsa servieren.

Category

1. WW-Rezepte

Date Created

August 19, 2024

Author

jeanny

default watermark