



DINKEL- ZUCCHINI KÜCHLE

EINFACH & HAUSGEMACHT

rieser-gold.de

**Mailänder
Mühle®** 

SOMMERLICHE

DINKEL-ZUCCHINI-KÜCHLE

ZUTATEN

200g	„Rieser Gold“		frische Kräuter
	Dinkelvollkornschrot	1 EL	Olivenöl
500g	Zucchini, grob geraspelt	1 - 2 EL	Semmelbrösel
1 TL	Salz	1	Ei
1	Zwiebel	1 - 2 EL	geriebener Käse
1	Knoblauchzehe		

ZUBEREITUNG

1. AM MORGEN VORBEREITEN

Die Zucchini grob raspeln, mit dem Dinkelvollkornschrot und dem Salz gründlich vermischen. Die Schüssel abdecken und bis zum Mittag stehen lassen. So kann der Schrot die Flüssigkeit der Zucchini aufnehmen.

2. MITTAGS VORBEREITEN

Die Zwiebel und den Knoblauch fein würfeln, die frischen Kräuter fein hacken und alles zusammen in 1 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2 – 3 Minuten glasig dünsten.

3. MASSE HERSTELLEN

Die gedünstete Zwiebel-Kräuter-Mischung zur Zucchini-masse geben. Anschließend das Ei, den geriebenen Käse und die Semmelbrösel hinzufügen alles gut vermengen, bis eine formbare Masse entsteht. Ist die Masse sehr weich, einfach mehr Semmelbrösel unterrühren.

4. KÜCHLE FORMEN UND ANBRATEN

Mit den Händen oder einem Esslöffel flache Küchle formen. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Küchle bei mittlerer Hitze von jeder Seite etwa 4–5 Minuten goldbraun anbraten.

KÜCHEN-TIPP

Dazu passen frische Gartensalate, Gemüse und Kräuterquark.