

Foodball

Das Fussballfieber hat die Küche erreicht! Mit diesen bleiben Sie während der WM auch kulinarisch am

Feta-Zucchini-Bällchen

vegi

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.
Ergibt ca. 12 Stück

350 g Gschwellti (fest kochende Sorte) vom Vortag, geschält, grob gerieben

250 g Zucchini, grob gerieben

200 g Feta, in Würfeli

60 g Paniermehl

2 Eier, verknüpft

1 Esslöffel glattblättrige Petersilie, fein geschnitten

1 Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

70 g Paniermehl

Öl zum Braten

1. Gschwellti und alle Zutaten bis und mit Pfeffer gut mischen.
2. Paniermehl in einen tiefen Teller geben. Masse in ca. 12 Portionen teilen, mit nassen Händen zu Kugeln formen, im Paniermehl wenden.
3. Öl in einer weiten beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen, Bällchen bei mittlerer Hitze rundum ca. 6 Min. braten.

Pro Stück: 5 g Fett, 7 g Eiweiss, 13 g Kohlenhydrate, 536 kJ (128 kcal)

