



Regio
WOCHE

08.-12.09.2025

Buchweizen- Zucchini- Bratlinge

für 8-10 Bratlinge

- 120 g Buchweizen
- 240 ml Gemüsebrühe
- 4-5 EL Mehl
- 1 Ei
- ½ Zucchini
- 40 g geriebener Gouda
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Senf
- Salz , Pfeffer
- Petersilie
- Öl zum Braten

Zubereitung:

- Den Buchweizen nach Packungsangabe in doppelter Menge Gemüsebrühe garen; in einem Sieb abtropfen lassen.
- Zucchini waschen, Stiel und Blütenansatz entfernen, grob reiben und salzen. 15 Minuten ziehen lassen. In einem sauberen Küchentuch gut ausdrücken.
- Die Zucchini, Eier, Mehl, Käse, sowie die gehackte Petersilie gründlich mit dem Buchweizen vermischen. Senf und Tomatenmark untermischen und Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Etwas Öl in der Pfanne erhitzen. Aus je ca. 1 EL der Masse Kugeln formen und in die Pfanne legen. Mit dem Pfannenwender plattdrücken und von beiden Seiten bei nicht zu hoher Hitze ca. 6-7 Min. braten.