

Rezept

Zucchini-Halloumi-Fritters

Ein Rezept von Zucchini-Halloumi-Fritters, am 25.04.2024

Zutaten

350 g Zucchini	Salz
125 g Halloumi	1 Frühlingszwiebel
3 Zweige Thymian	3 Stängel Dill
$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone	50 g Mehl
1 Msp. Backpulver	$\frac{1}{4}$ TL gemahlener Kreuzkümmel
2 Msp. gemahlener Kardamom	$\frac{1}{2}$ TL Pul Biber
1 Ei (M)	Pfeffer
2 EL Olivenöl	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 455 kcal, 30 g F, 23 g EW, 24 g KH

Zubereitung

1. Die Zucchini putzen, waschen, grob raspeln und mit 1 Prise Salz mischen, in ein Sieb geben und 10-15 Min. Wasser ziehen lassen. Dann in einem Geschirrtuch möglichst viel Flüssigkeit aus den Raspeln pressen.
2. Inzwischen den Halloumi trocken tupfen und grob raspeln. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen, den weißen Teil längs vierteln und in kleine Stücke schneiden. Den grünen Teil in feine Ringe schneiden. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.
3. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Das Mehl mit Backpulver, den Gewürzen und der Zitronenschale mischen. Das Ei in einer Schüssel verquirlen. Zucchini, Halloumi, Frühlingszwiebeln, Kräuter, Salz und Pfeffer mit dem Ei verrühren. Die Mehl- und die Eimischung gründlich miteinander vermengen.
4. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, 4 schwach gehäufte EL Zucchini-Halloumi-Masse hineingeben und mit dem Löffel leicht flach streichen. Die Fritter auf jeder Seite in 3-4 Min. goldbraun braten. Auf Küchenpapier entfetten und nach Belieben im Backofen bei 80° warm halten. Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen und die übrige Masse ebenso zu vier Frittern verarbeiten.