

Rezept

Zucchini-Kroketten mit Ofentomaten

Ein Rezept von Zucchini-Kroketten mit Ofentomaten, am 23.04.2024

Zutaten

500 g Cocktailtomaten	1 EL Aceto balsamico
4 EL Olivenöl	Salz
1 Zwiebel	2 Zucchini (ca. 500 g)
Pfeffer	1 EL TK-Basilikum
1 Ei	200 g Feta
ca. 150 g Vollkorn-Semmelbrösel	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal

Zubereitung

1. Für die Ofentomaten den Backofen auf 200° vorheizen. Die Tomaten waschen und in eine flache Auflaufform geben. Balsamico mit 1 EL Öl verrühren, leicht salzen und über die Tomaten träufeln. Die Tomaten im Ofen (Mitte) 20 Min. garen.
2. Inzwischen für die Kroketten die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Zucchini waschen, putzen und grob raspeln. Raspel gut ausdrücken. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel darin andünsten. Die Zucchiniraspel zugeben und unter Wenden 5 Min. braten. Salzen und pfeffern, Basilikum unterrühren.
3. Das Ei trennen, Käse zerbröseln. Den Zucchini-Mix, Eigelb, Feta und 90 g Semmelbrösel zu einer formbaren Masse verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Masse zu 16 Kroketten à 10 cm Länge formen. In restlichen Semmelbröseln wälzen.
4. 2 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Kroketten darin 8-10 Min. braten. Nach 5 Min. vorsichtig wenden. Auf Küchenpapier legen. Zusammen mit den Tomaten servieren. Dazu schmeckt Salat.