

Kürbisbratlinge mit Lauchgemüse ★★

Zutaten (für 2 Portionen):

- 600 g Butternut-Kürbis
- Salz
- 100 g milder (mind. 30 % Fett i. Tr.) Bergkäse
- 1 Bund Schnittlauch
- 250 g Magerquark
- 50 ml Mineralwasser (mit Kohlensäure)
- Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Vollkorn-Semmelbrösel
- 2 (Größe M) Eier
- 3 EL Rapsöl
- 300 g Lauch
- 350 g Zucchini
- 1 TL getrockneter Thymian

Kürbis putzen, schälen und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Das Kürbisfleisch auf einer Gemüsereibe grob raspeln und in einer Schüssel mit 1 TL Salz mischen, etwa 15 Minuten ziehen lassen.

Den Käse reiben. Für den Dip den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Quark und Mineralwasser glatt rühren, salzen und pfeffern, zwei Drittel des Schnittlauchs untermischen.

Die Kürbisraspeln in einem sauberen Küchentuch kräftig ausdrücken. In einer Schüssel mit Käse, Vollkornbröseln, Eiern, Salz und Pfeffer gründlich mischen. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen pro Portion 3 Bratlinge formen und in einer großen beschichteten Pfanne in 2 EL Öl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite etwa 10 Minuten goldbraun braten.

Inzwischen Lauch und Zucchini putzen, waschen und separat in etwa 1 cm breite Scheiben schneiden. Das übrige Öl in einem breiten Topf erhitzen und den Lauch darin bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten anbraten. Die Zucchini dazugeben und noch 4-5 Minuten mitgaren. Mit Thymian, Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Zum Servieren die Bratlinge aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit dem Schnittlauch-Quark-Dip und dem Gemüse auf Teller verteilen und mit dem restlichen Schnittlauch bestreuen.

Nährwerte (pro Portion):

ca. **670 kcal**, 52 g Eiweiß, 35 g Fett, 29 g Kohlenhydrate, 12 g Ballaststoffe

