Gemüseküchlein mit Tomaten-Sugo



Das brauchst du:

Für die Küchlein:

2 mittlere Zucchini

1 Zwiebel

2 Möhren

Etwas Salz und Pfeffer

2 Esslöffel Mehl

2 Esslöffel Haferflocken

2 Esslöffel Speisestärke

2 Eier

Für die Sugo:

500 g Cocktail-Tomaten

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Esslöffel braunen Rohrzucker

Saft einer Zitrone

1 Esslöffel Balsamico-Essig

Optional: Pinienkerne

So machst du's richtig:

- 1.) Schneide die beiden Zwiebeln in kleine Würfelchen.
- 2.) Brate die Hälfte der Zwiebeln in einem Topf mit etwas Öl oder Butterschmalz an.
- 3.) Schneide die Tomaten in der Mitte durch und gib sie ebenfalls dazu.
- 4.) Gib den Saft einer Zitrone dazu.
- 5.) Gib einen Esslöffel Balsamicoessig dazu.
- 6.) Gib einen Esslöffel braunen Rohrzucker dazu.
- 7.) Lass alles etwa einreduzieren. Wenn Flüssigkeit fehlt, musst du etwas Wasser zugießen.
- 8.) Wasche die Zucchini und schneide die beiden Enden ab.
- 9.) Rasple die Zucchini mit einer Küchenreibe klein.
- 10.) Schäle die Möhren und rasple sie ebenfalls klein.

- 11.) Gib die restlichen Zwiebeln dazu.
- 12.) Würze mit Salz und etwas Pfeffer.
- 13.) Gib das Mehl, die Speisestärke und die Haferflocken dazu.
- 14.) Gib die Eier dazu.
- 15.) Rühre alles mit der Hand oder einem Kochlöffel durcheinander.
- 16.) Gib etwas Öl oder Butterschmalz in eine Pfanne und backe die Gemüseküchlein auf beiden Seiten goldbraun an.
- 17.) Optional kannst du nun etwas Pinienkerne in die Sugo geben.
- 18.) Richte alles auf Tellern an.