











Zutaten		
	2	- Möhren
	1	- Zucchini
	1	- Zwiebeln
	150g	- Sonnenblumenkerne
	4 EL	- Olivenöl
	Priese	- Salz, Pfeffer
	1 TL	- Oregano
	3	- Eier
	150g oder 3	- Semmelbrösel oder - Brötchen

Zubereitung	
	1. Alle Zutaten abwägen, abmessen
	2. Gemüse schälen und klein schneiden
	3. Zucchini und Möhren raspeln
	4. Sonnenblumenkerne <u>ohne</u> Öl in einer Pfanne rösten
	5. Gemüse mit 2EL Öl in der Pfanne anbraten

	6. Gemüse, Sonnenblumenkerne und restliche Zutaten in eine Schüssel geben
	7. Masse durchkneten und Bratlinge formen
	8. Bratlinge in einer Pfanne mit 2 EL Öl anbraten