

Rezept

Zucchini-Paprika-Puffer

Ein Rezept von Zucchini-Paprika-Puffer, am 25.04.2024

Zutaten

| | |
|---|-----------------------------|
| 300 g junge Zucchini | 1 rote Paprikaschote |
| 4 Frühlingszwiebeln | 4 Zweige Thymian |
| 2 Eier (Größe M) | 50 g Mehl |
| Salz | Pfeffer |
| 3 EL Olivenöl | 250 g Joghurt |
| 1 EL Sesampaste (Tahin, aus dem Bio-Laden) | ½ EL Zitronensaft |
| 1 TL rosenscharfes Paprikapulver | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 225 kcal

Zubereitung

1. Die Zucchini waschen, putzen und fein raspeln, die Zucchiniraspel gut ausdrücken. Paprikaschote waschen, vierteln, putzen und in sehr feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und mit dem knackigen Grün in feine Ringe schneiden. Den Thymian waschen, trockenschütteln und die Blättchen abstreifen.
2. Zucchini, Paprikastreifen, Zwiebeln und Thymian mit Eiern und Mehl verrühren, salzen und pfeffern. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Nach und nach mit einem Esslöffel etwas von der Zucchinimasse abnehmen und in die Pfanne setzen, flachdrücken. Die Zucchini-Paprika-Puffer bei mittlerer Hitze pro Seite 4 Min. braten.
3. Inzwischen Joghurt mit Sesampaste und Zitronensaft verrühren und mit Salz und Paprikapulver würzen.