

Rezept

Gemüsetaler

Ein Rezept von Gemüsetaler, am 28.06.2026

Zutaten

4 mittelgroße Zucchini	Saft von 1/2 Zitrone
150 g Zwiebeln	Eiersatz für 2 Eier
2 TL gehackte TK-Petersilie	2 TL gehackter TK-Dill
je 1/2 TL getrockneter Majoran und Oregano	Pfeffer
Jodsalz	4 EL Kichererbsenmehl (nach Bedarf)
Olivenöl zum Braten	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 14 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 39 kcal

Zubereitung

1. Die Zucchini waschen, putzen, anschließend mit einer Küchenreibe grob raspeln und in ein Küchensieb geben. Die Zucchini raspel mit dem Zitronensaft beträufeln. Durch den Zitronensaft wird das Wasser aus den Zucchini raspeln gezogen, sodass die Puffer später nicht zu dünn werden.
2. Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Eiersatz nach Herstelleranweisung zubereiten. Die Zucchini raspel mit Zwiebeln, Kräutern und dem Eiersatz gut mischen und mit Pfeffer und Jodsalz würzen. So viel Kichererbsenmehl unterrühren, bis eine zähe Masse entsteht.
3. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Vom Zucchini teig esslöffelgroße Portionen abstechen, diese portionsweise ins heiße Öl setzen, flach drücken und jeweils bei mittlerer Hitze in 6-8 Min. von beiden Seiten braten.