

Rezept

Griechische Linsentaler mit Zaziki

Ein Rezept von Griechische Linsentaler mit Zaziki, am 18.12.2025

Zutaten

Für das Zaziki:

- | | | | |
|--------------|----------------------|----------|---------------|
| 200 g | griechischer Joghurt | 1 | Knoblauchzehe |
| ½ | Salatgurke | | Salz |

Für die Taler:

- | | | | |
|---------------|--------------------------------------|---------------|--------------------------------------|
| 1 Dose | braune Linsen (265 g Abtropfgewicht) | 1 | Zucchini (ca. 300 g) |
| 2 | Eier | 100 g | Mehl |
| 1/2 TL | Backpulver (4 g) | ½ Bund | Minze |
| 75 g | Schafskäse (Feta) | | abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone |
| | Pfeffer | | Olivenöl zum Ausbacken |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 350 kcal, 17 g F, 16 g EW, 31 g KH

Zubereitung

1. Für das Zaziki den Joghurt cremig rühren. Die Knoblauchzehe schälen und zum Joghurt pressen. Die Gurke schälen, grob raspeln und auf einem Sieb ca. 15 Min. abtropfen lassen. Gurkenraspel nochmal gut ausdrücken und unter den Joghurt heben. Mit Salz abschmecken und kalt stellen.
2. Für die Taler die Linsen abgießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Die Linsen grob pürieren, sodass noch kleine Stücke zu sehen sind. Den Zucchini waschen, putzen, grob raspeln, auf ein Küchentuch geben und durch Zusammendrehen des Tuches kräftig ausdrücken.
3. Die Eier mit der Linsenmasse und den Zucchiniraspeln verquirlen. Das Mehl und das Backpulver mischen und unterrühren. Die Minze waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Feta zerkrümeln und mit der Zitronenschale unter die Masse rühren. Pfeffern.
4. In einer großen beschichteten Pfanne ca. 1 cm hoch Öl einfüllen und erhitzen. Portionsweise jeweils etwa 1 gehäuften Teelöffel der Masse abstechen und mithilfe eines zweiten Teelöffels ins heiße Öl geben. Mit einem Löffel zu flachen Talern von ca. 5 cm Ø drücken. Unter Wenden in 7 - 8 Min. goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit dem Zaziki servieren. Dazu schmeckt ein Tomatensalat.