

Rezept

Kräuter-Gemüse-Puffer mit Joghurt-Dip

Ein Rezept von Kräuter-Gemüse-Puffer mit Joghurt-Dip, am 28.06.2026

Zutaten

Für die Puffer:

150 g junger Blattspinat	1 Bund Petersilie
5 Stängel Basilikum	5 Stängel Koriandergrün
1 kleiner Brokkoli	1 mittelgroßer Zucchini
1 Bio-Zitrone	4 Eier (M)
Meersalz	Pfeffer
¼ TL gemahlener Koriander	50 g Pecorino
150 g Feta-Schafskäse	2 EL körniger Frischkäse
3 EL Milch	3 EL Öl

Für den Joghurt-Dip:

150 g griech. Joghurt	2 Msp. gemahlener Kreuzkümmel
Meersalz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min

Zubereitung

1. Für die Puffer Spinat, Petersilie, Basilikum und Koriandergrün waschen und trocken schleudern. Die Stängel entfernen und die Blätter klein hacken. Brokkoli putzen, waschen und in einem Blitzhacker zerkleinern. Zucchini putzen, waschen und raspeln.
2. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Die Hälfte der Zitronenschale und 1 EL Saft für den Dip beiseitestellen. Die Eier in einer großen Schüssel verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen.
3. Pecorino fein hobeln, Schafskäse zerbröseln. Beides mit dem Frischkäse in die Eiermasse rühren. Zitronenschale, 1 TL Zitronensaft und Milch zugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verrühren. Zuletzt das Gemüse vorsichtig unter den Teig mischen.
4. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Jeweils 2 EL Teig hineinschütten und zu Puffern formen. Bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldgelb braten. Die fertigen Puffer auf Küchenpapier entfetten.
5. Für den Dip inzwischen Joghurt, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer, übrige Zitronenschale und Zitronensaft (1 EL) verrühren.

6. Die Puffer mit dem Joghurt-Dip auf vier Tellern anrichten und servieren. Dazu schmeckt Zucchini-Salat (s. S. 28).