

Rezept

Vegetarische Zucchini-puffer

Ein Rezept von Vegetarische Zucchini-puffer, am 08.06.2023

Zutaten

500 g Zucchini	Salz
1 Bund Frühlingszwiebeln	je 1/2 Bund Petersilie und Dill
2 Eier	50 g Mehl
1 TL rosenscharfes Paprikapulver oder Paprikaflocken	gemahlener Pfeffer
1/2 Bund Minze	4 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen	1 Tomate
1 EL Olivenöl	300 g Joghurt (am besten Schafmilch-Joghurt)
Salz	1 EL Zitronensaft
	gemahlener Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 565 kcal

Zubereitung

1. Zucchini waschen, Enden abschneiden. Zucchini auf der Küchenreibe fein raspeln (schneller geht's mit der Küchenmaschine, wenn man einen Raspeleinsatz hat). Zucchini in einer Schüssel mit Salz mischen und ungefähr 15 Minuten stehen lassen.
2. In der Zeit schon mal die Frühlingszwiebeln vorbereiten. Die Wurzelbüschel abschneiden, Zwiebeln waschen und mit dem knackigen Grün fein schneiden. Die Petersilie und den Dill waschen und trockenschütteln. Dicke Stiele abknipsen, den Rest ganz fein hacken.
3. In der Schüssel mit den Zucchini hat sich inzwischen mehr oder weniger Flüssigkeit gesammelt. Die Zucchini in ein Sieb schütten und mit den Händen gut auspressen, damit viel Flüssigkeit raustropft. Zucchini dann wieder in die Schüssel füllen. Mit Frühlingszwiebeln, Petersilie, Dill, Eiern, Mehl, Paprika und Pfeffer mischen.
4. Für den Joghurt Minze waschen und trockenschütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Tomate waschen und ganz klein würfeln, dabei Stielansatz wegschneiden. Knoblauch schälen und zum Joghurt pressen. Minze und Tomate mit Olivenöl und Zitronensaft dazugeben, salzen und pfeffern.
5. Zurück zu den Zucchini-puffern. Das Öl in einer Pfanne heiß werden lassen. Mit einem Esslöffel kleine Puffer in die Pfanne setzen, leicht flach drücken und bei mittlerer Hitze pro Seite etwa 4 Minuten braten. Wenn alle Puffer gebraten sind, mit Joghurt servieren.