

Rezept

Zucchinipflänzchen

Ein Rezept von Zucchinipflänzchen, am 17.12.2025

Zutaten

700 g	Zucchini (am besten kleine)	Salz
3	Knoblauchzehen	3 Frühlingszwiebeln oder 1 dünne Stange Lauch
1/2 Bio-Zitrone		
100 g	Schafkäse (Feta) oder frisch geriebener Hartkäse (z. B. Bergkäse oder Greyerzer)	1 Bund Petersilie
1 TL	edelsüßes Paprikapulver	70 g Mehl
		3 Eier (Größe M)
		Backpapier und 2 EL Olivenöl fürs Backblech

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 275 kcal

Zubereitung

1. Die Zucchini waschen, putzen und fein in eine Schüssel raspeln. Mit 1 TL Salz mischen und etwa 15 Minuten stehen lassen, bis die Zucchini Wasser ziehen.
2. Backofen auf 220 Grad vorheizen (auch schon jetzt einschalten: Umluft 200 Grad). Das Backblech mit Backpapier auslegen und mit dem Öl einpinseln.
3. Den Knoblauch schälen und durch die Presse in eine große Schüssel drücken. Frühlingszwiebeln oder Lauch waschen, putzen und sehr fein hacken. Die Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben. Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und sehr fein hacken. Wer Schafkäse verwendet: fein zerkrümeln.
4. Den Saft von den Zucchini abgießen und die Raspel noch etwas ausdrücken. Zucchini mit dem Mehl, den Eiern, dem Käse, Zwiebeln oder Lauch, der Zitronenschale, Petersilie und dem Paprikapulver zum Knoblauch geben und alles gründlich durchmischen. Eventuell noch leicht salzen. Die Masse als kleine Häufchen aufs Blech setzen und ein wenig flach streichen. Im Ofen (Mitte) in etwa 20 Minuten knusprig backen, dabei die Pflänzchen nach der Hälfte der Zeit mit dem Pfannenwender umdrehen. Dazu schmecken Brot oder Bratkartoffeln und eine Joghurtsauce (Naturjoghurt mit etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer gewürzt).