

Rezept

Zucchini-puffer mit Frühlingszwiebel-Quark

Ein Rezept von Zucchini-puffer mit Frühlingszwiebel-Quark, am 28.06.2026

Zutaten

1 Zucchini (ca. 250 g)	Salz
2 Frühlingszwiebeln	2 Stängel Dill
250 g Magerquark	50 g Crème fraîche
Pfeffer	2 EL Leinöl
½ TL abgeriebene Bio-Zitronenschale	50 g Cashewkerne
1 Ei (L)	60 g Semmelbrösel
2 EL Öl	1 Prise Meersalzflöcken (z. B. Fleur de Sel; nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 670 kcal, 43 g F, 31 g EW, 38 g KH

Zubereitung

1. Den Zucchini waschen, putzen und grob raspeln. Die Raspel in ein Sieb geben, mit 1 TL Salz bestreuen und mindestens 5 Min. ziehen lassen.
2. Inzwischen für den Quark die Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Schönes Grün in feine Röllchen schneiden, die weißen Teile fein hacken. Den Dill waschen und trocken schütteln. Die Fähnchen von den Stängeln zupfen und grob hacken. Quark mit der Hälfte der Crème fraîche, Salz, Pfeffer, Leinöl, Zitronenabrieb, Dill und dem Frühlingszwiebelgrün verrühren.
3. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, fein hacken und in eine Schüssel geben. Die Zucchini-raspel mit den Händen kräftig ausdrücken, sodass Flüssigkeit austritt. Die Raspel mit der übrigen Crème fraîche (25 g), den gehackten Frühlingszwiebeln, dem Ei und 30 g Semmelbrösel zu den Cashewkernen geben und alles gut vermengen. Ist die Masse sehr klebrig, restliche Semmelbrösel (30 g) unterrühren.
4. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Für jeden Puffer 1 EL Zucchini-masse darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. braten, dann wenden und die Puffer in weiteren 2-4 Min. knusprig ausbacken. Die Zucchini-puffer auf Küchenpapier abtropfen lassen, auf zwei Tellern anrichten und nach Belieben mit Meersalzflöcken bestreuen. Mit dem Frühlingszwiebel-Quark servieren.