

Rezept

Zucchini-puffer mit Käsecreme

Ein Rezept von Zucchini-puffer mit Käsecreme, am 10.06.2026

Zutaten

1 kg dünne, feste Zucchini	Salz
3 Frühlingszwiebeln	1 Bund Dill
1 Bund glatte Petersilie	5 EL Mehl
3 Eier	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
100 ml Öl zum Braten	100 g Feta-Schafkäse (beyaz peynir)
200 g dicker türkischer oder griechischer Joghurt, 6-10 % Fett i. Tr.	3 Zweige frische Minze
	½ TL abgeriebene Schale von einer unbehandelten Zitrone
	Pfeffer, frisch gemahlen
Salz	
2 EL Olivenöl zum Beträufeln	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 415 kcal

Zubereitung

1. Für die Puffer Zucchini waschen, die Enden knapp abschneiden. Die Schalen leicht abschaben und die Zucchini grob raspeln. 1 TL Salz untermischen, 20 Min. stehen und Saft ziehen lassen.
2. Die Zucchini in einem Sieb abtropfen lassen und ausdrücken, in eine Schüssel füllen. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in dünne Ringe schneiden. Dill und Petersilie waschen, trockenschütteln und die Blättchen hacken. Die Hälfte beiseite stellen. Die andere Hälfte mit dem Mehl, Eiern und 1 Prise Pfeffer unter die Zucchini mischen, mit Salz abschmecken.
3. In einer beschichteten Pfanne reichlich Öl erhitzen. Aus je 1 EL Zucchini-masse nach und nach kleine Küchlein goldbraun braten, auf Küchenpapier entfetten.
4. Für die Käsecreme den Feta in einer Schüssel mit der Gabel fein zerdrücken. Den Joghurt unterrühren. Minzeblättchen waschen, trockenschütteln, hacken, mit den beiseite gestellten Kräutern und der Zitronenschale vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit dem Olivenöl beträufeln und zu den gebratenen Zucchini-puffern servieren.