

Rezept

Zucchini-puffer mit Kräuterjoghurt

Ein Rezept von Zucchini-puffer mit Kräuterjoghurt, am 09.06.2026

Zutaten

3 Stängel Petersilie	je 2 Zweige Minze und Dill
300 g Vollmilchjoghurt (3,5 % Fett)	2 TL Olivenöl
1 Knoblauchzehe	1 TL Zitronensaft
Salz	500 g schlanke Zucchini
Salz	3 Frühlingszwiebeln
1/2 Bund Petersilie	3 Zweige Minze oder Dill
50 g frisch geriebener Kasar Peyrini (türkischer Hartkäse; ersatzweise Greyerzer)	2 Eier (Größe M)
Pfeffer	50 g Mehl
	6 EL Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 365 kcal

Zubereitung

1. Für den Kräuterjoghurt Kräuter waschen, trockenschütteln und fein hacken. Mit Joghurt und Öl glatt rühren. Knoblauch schälen, dazupressen und untermischen. Kräuterjoghurt mit Zitronensaft und Salz abschmecken. Kalt stellen.
2. Für die Puffer die Zucchini waschen, putzen und raspeln. Mit 1/2 TL Salz mischen, 10 Min. Saft ziehen lassen. Inzwischen die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in sehr dünne Ringe schneiden. Die Kräuter waschen, trockenschütteln und fein hacken.
3. Zucciniraspel in ein Sieb geben und gut ausdrücken. Dann mit Frühlingszwiebeln, Käse, Kräutern, Eiern und Mehl verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. In einer großen beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen. Portionsweise kleine Puffer aus jeweils 1 gehäuften EL Zuccinimasse hineinsetzen. Von jeder Seite bei mittlerer Hitze in ca. 4 Min. goldbraun braten. Puffer auf Küchenpapier abtropfen lassen. Heiß oder kalt mit dem Kräuterjoghurt servieren.