

Rezept

Zucchini-puffer mit Minze und Dill

Ein Rezept von Zucchini-puffer mit Minze und Dill, am 18.04.2026

Zutaten

500 g schlanke Zucchini	Salz
3 Frühlingszwiebeln	½ Bund Petersilie
3 Zweige Minze oder Dill	50 g geriebener Hartkäse (z.B. Greyerzer, Pecorino)
2 Eier	50 g Mehl
Pfeffer	6-7 EL Olivenöl zum Braten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal

Zubereitung

1. Zucchini waschen, putzen und raspeln. Mit ½ TL Salz mischen, 10 Min. Saft ziehen lassen. Inzwischen die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in dünne Scheibchen schneiden. Alle Kräuter waschen, trockenschütteln und fein hacken.
2. Zucchini in ein Sieb geben und gut ausdrücken. Dann mit Frühlingszwiebeln, Käse, Kräutern, Eiern und Mehl verrühren. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Etwas Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Portionsweise kleine Puffer aus jeweils 1 gehäuften EL Zucchini-masse hineinsetzen. Von jeder Seite bei mittlerer Hitze in etwa 4 Min. goldbraun braten. Puffer auf einer dicken Schicht Küchenpapier abtropfen lassen. Warm oder kalt zu gebratener Hähnchen- oder Entenbrust servieren.