

Zucchini-Puffer

Rezeptkiste

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Zutaten für ca. 2 Portionen:

- 500 g Zucchini
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 1 EL Olivenöl
- 150 g Feta
- 1/3 Bund Dill
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL abgeriebene Zitronenschale
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Eier
- 40 g Mehl
- 20 g Paniermehl
- 1 TL Backpulver
- 4 EL Bratöl
- Meersalz, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

1. Zucchini auf der feinen Seite der Reibe reiben, in einem feinen Sieb so gut ausdrücken wie möglich. Je trockener die Raspel sind, desto besser gelingen die Puffer.
2. In einer großen Schüssel die Zucchini-Raspel mit den feingehackten Lauchzwiebeln, dem Olivenöl, dem zerkrümelten Feta, dem feingehackten Dill, dem Zitronensaft u. der Zitronenschale, der gepressten Knoblauchzehe und den leicht geschlagenen Eiern gut vermengen, dabei mit Salz und Pfeffer würzen.
3. In einer kleinen Schüssel Mehl, Paniermehl und Backpulver vermischen und unter die Zucchini-Masse rühren, alles gut vermischen.
4. In einer Pfanne 2 EL Bratöl auf mittlerer Stufe erhitzen, die Zucchini-Masse mit Abstand zueinander mit einem Esslöffel die Pfanne geben, etwas platt drücken (die Puffer sind dann etwa 1 cm hoch und haben einen Durchmesser von 8 cm) und von jeder Seite goldbraun braten, nach Bedarf Öl nachgeben. Je nach Pfannengröße benötigt man mehrere Etappen, fertige Puffer ggf. auf einem Teller im Backofen warmhalten, bis alle Puffer fertig sind.

Unser Tipp!

Dazu schmeckt z.B. Tsatsiki oder ein griechischer Salat aus Gurken, Oliven, Peperoni, Tomaten, Paprikaschoten, roten Zwiebelringen und einem Dressing aus Olivenöl, Zitronensaft, Oregano, Salz und Pfeffer.

Die Flüssigkeit, die man aus Zucchini auspresst, auffangen. Mit Mineralwasser, etwas Honig, einem Spritzer Zitronensaft und einer Prise Kräutersalz ergibt dies ein erfrischendes Getränk.

Ökullus wünscht **Guten Appetit!**