

Zucchini-puffer mit Kräuterjoghurt

Probiere diese köstlichen Zucchini-Puffer mit einer frischen Kräuternote und cremigen Kräuterjoghurt. Ein einfaches und delikates Gericht, das dich begeistern wird.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 10 min

Ruhezeit: 10 min

Gesamtzeit: 50 min



Zutaten

für den Kräuterjoghurt

3 Stängel	Petersilie
2 Zweige	Minze
2 Zweige	Dill
300 g	Naturjoghurt
2 TL	Olivenöl extra vergine
1 Stk.	Knoblauchzehe
1 TL	Zitronensaft
1 Prise	Salz

für die Zucchini-puffer

500 g	Zucchini
	Salz
3 Stk.	Frühlingszwiebeln
0.5 Bündel	Petersilie
2 Zweige	Dill
2 Zweige	Minze
50 g	Hartkäse (gerieben)
2 Stk.	Eier
50 g	Mehl

5 EL Olivenöl extra vergine

Zubereitung

1. Für den **Kräuterjoghurt** die Kräuter gründlich waschen, trocken schütteln und fein hacken. Rühre sie anschließend mit Joghurt und Öl glatt. Schäle den Knoblauch, presse ihn dazu und mische alles gut durch. Schmecke den Kräuterjoghurt mit Zitronensaft und Salz ab. Stelle ihn kühl, damit die Aromen sich entfalten können.
2. Für die **Zucchini-puffer** wasche, putze und rasple die Zucchini. Mische sie mit etwas Salz und lasse sie 10 Minuten Saft ziehen. In der Zwischenzeit wasche, putze und schneide die Frühlingszwiebeln in sehr dünne Ringe. Wasche die Kräuter, schüttle sie trocken und hacke sie fein.
3. Gib die Zucciniraspel in ein Sieb und drücke sie gut aus. Vermische sie dann mit den Frühlingszwiebeln, dem geriebenen Hartkäse, den Kräutern, den Eiern und dem Mehl. Würze die Mischung mit Salz und Pfeffer.
4. Erhitze in einer großen beschichteten Pfanne etwas Öl. Setze portionsweise kleine Puffer aus jeweils 1 gehäuften EL Zuccinimasse in die Pfanne. Brate sie bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 4 Minuten lang goldbraun. Lasse die Puffer auf Küchenpapier abtropfen. Serviere sie heiß oder kalt mit dem köstlichen Kräuterjoghurt.

Tipp