



Unser Rezept

DER WOCHE

ZUCCHINIPUFFER

KNUSPRIG UND LECKER

ZUTATEN

400 g Zucchini

200 g Karotten

2 Eier

80 g Mehl (oder Dinkelmehl)

50 g geriebener Käse (optional)

1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt

1 Knoblauchzehe, gepresst

1 EL gehackte Petersilie oder Schnittlauch

Salz und Pfeffer

Für den Kräuterjoghurt:

200 g Joghurt

1 EL Zitronensaft

1 EL gehackte Kräuter (Dill oder Petersilie)

ZUBEREITUNG

Die Zucchini und Karotten grob raspeln, mit 1 TL Salz vermengen und 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend die Mischung gut ausdrücken und in eine Schüssel geben.

Eier, Mehl, Zwiebel, Knoblauch, Käse und Kräuter hinzufügen, alles vermengen und mit Pfeffer abschmecken.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Jeweils 1 – 2 Esslöffel der Masse in die Pfanne geben, leicht flach drücken und von jeder Seite 3 – 4 Minuten goldbraun ausbacken.

Für den Dip Joghurt, Zitronensaft, Kräuter, Salz und Pfeffer verrühren. Die Zucchini-puffer mit dem Kräuterjoghurt servieren.

Tipp: Mit etwas Feta im Teig oder einem frischen Gürkensalat schmecken die Puffer besonders lecker.

Fertig!



WEIERHÖFER
Gartengemüse