



Rezept der Woche

ZUCCHINIPUFFER

Zutaten

200g Karotten
400g Zucchini
80g Mehl (oder
Dinkelmehl)
2 Eier
50g geriebener Käse
(optional)
1 Knoblauchzehe,
gepresst
1 kleine Zwiebel, fein
gewürfelt
1 EL gehackte Petersilie
oder Schnittlauch
Salz und Pfeffer

Für den Kräuterjoghurt:
200 g Joghurt
1 EL gehackte Kräuter
(Dill oder Petersilie)
1 EL Zitronensaft

Zubereitung

Die Zucchini und Karotten grob raspeln, mit 1 TL Salz mischen und etwa 10 Minuten ziehen lassen. Danach die Masse kräftig ausdrücken und in eine Schüssel geben.

Zwiebel, Eier, Mehl, Knoblauch, Käse und Kräuter dazugeben, alles gut verrühren und mit Pfeffer abschmecken.

Etwas Öl in einer Pfanne heiß werden lassen. Jeweils 1–2 Esslöffel der Masse portionsweise in die Pfanne geben, leicht flach drücken und von beiden Seiten 3–4 Minuten goldbraun braten.

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

Tipp: Mit etwas Feta im Teig oder einem frischen Gurkensalat schmecken die Puffer besonders gut.

