



Zucchinipuffer mit Feta und griechischem Joghurt

Zeit gesamt
25minZubereitungszeit
25minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|-------------------------------|-------|
| Zucchini | 2 St. |
| Salz | |
| Feta | 200 g |
| Petersilie, frisch | 15 g |
| Bio Zitronen | 1 St. |
| Eier | 1 St. |
| Paniermehl | 5 EL |
| Pfeffer, schwarz gemahlen | |
| Oregano, getrocknet | 1 TL |
| Öl | 4 EL |
| Sahnejoghurt Griechischer Art | 300 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, Sieb, grobe Reibe, Küchenpapier

1. Zucchini waschen, Enden entfernen und grob raspeln. In ein Sieb geben und kräftig salzen. Feta mit den Händen zerbröseln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Zitrone heiß waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen.

2. Zucchini mit den Händen im Sieb leicht zusammendrücken, sodass der entstandene Saft austritt. In eine Schüssel Zucchiniraspel, Feta, Petersilie und Zitronenschale geben. Ei und Paniermehl zugeben. Alles zu einer Masse vermengen. Mit Pfeffer und Oregano würzen.

3. In einer Pfanne 4 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Zucchinimasse mit einem Esslöffel zu kleinen Plätzchen in das heiße Öl geben. Zucchinipuffer von jeder Seite ca. 3 Min. goldbraun ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und restliche Masse ausbacken.

4. Griechischen Joghurt mit 1 EL Zitronensaft vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zucchinipuffer mit griechischem Joghurt auf Teller verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 343 kcal |
| Kohlenhydrate | 18 g |
| Eiweiß | 19 g |
| Ballaststoffe | 3 g |
| Fette | 23 g |