



Zucchini-puffer mit Feta und griechischem Joghurt

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
🍲 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 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 Zucciniraspel, 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. Zuccinimasse mit einem Esslöffel zu kleinen Plätzen in das heiße Öl geben. Zucchini-puffer 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. Zucchini-puffer 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