

Fluffige Taler zum Eintunken: Zucchini-puffer mit Feta und Tzatziki

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

450 g Zucchini
150 g Feta
1/2 Bund Dill
1/2 Bund Petersilie
1 Jalapeno
1 Ei
30 g Mehl
Salz, Pfeffer
2 Esslöffel Öl
200 g Tzatziki

Zucchini sind wahre Alleskönner: Sie überzeugen ausgehöhlt, gefüllt und überbacken oder lassen sich als schnelle Zoodles verputzen. Heute landen sie geraspelt und mit Feta vermischt in der Pfanne und werden als fluffige Puffer ausgebacken. Die grünen, runden Gemüsetaler sind ruck, zuck fertig und eignen sich perfekt zum Eintunken in frisch gemachtes Tzatziki.

- 1 -

Zucchini trimmen und raspeln. In ein Sieb geben und mit 1 EL Salz vermengen, ca. 5 Minuten ziehen lassen.

- 2 -

Feta zerkrümeln. Dill, Petersilie und Jalapeno hacken. Ei verquirlen.

- 3 -

Zucchini raspeln mit den Händen ausdrücken und mit Feta, Kräutern, Jalapeno und Ei vermengen. Mehl nach und nach unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 4 -

Öl in einer Pfanne erhitzen. Einige Löffel Zucchini-masse in die Pfanne geben und zu Talern formen. Im heißen Öl 5-7 Minuten knusprig ausbacken, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Tzatziki servieren.