

GENUSSIDEE

Zucchini-Puffer mit Kräuterjoghurt

Goldbraune Zucchini-Puffer mit frischen Kräutern und einem kühlen Joghurt-Dip.



Vorbereitung: 20 Min. | Zubereitung: 20 Min. | Menge: 4 Portionen | Schwierigkeit: Einfach

Vegetarisch | Gemüse | Pfanne & Topf

Zutaten

- 700 g Zucchini
- 1 TL Salz
- 2 Eier
- 80 g Mehl
- 40 g geriebener Hartkäse
- 2 Frühlingszwiebeln
- Pfeffer und Muskat
- 2 EL Öl zum Braten
- 200 g Naturjoghurt
- 2 EL gehackte Kräuter
- 1 TL Zitronensaft

Nährwerte & Allergene pro Portion

275 kcal

Kalorien

14,5 g

Fett

12,7 g

Eiweiß

24,8 g

Kohlenhydrate

Allergene:

Glutenhaltiges Getreide, Ei, Milch.

Die Werte sind geschätzte Richtwerte pro Portion und können je nach Marke, Zubereitung, optionalen Zutaten und tatsächlicher Portionsgröße abweichen.

Zubereitung

1

Zucchini grob raspeln, mit Salz vermengen und 10 Minuten ziehen lassen.

2

Raspel in einem sauberen Tuch kräftig ausdrücken.

3

Zucchini mit Eiern, Mehl, Käse, fein geschnittenen Frühlingszwiebeln, Pfeffer und Muskat verrühren.

Zubereitung - Fortsetzung

4

Öl in einer Pfanne erhitzen. Pro Puffer einen gehäuften Esslöffel Masse hineingeben und flach drücken.

5

Von beiden Seiten bei mittlerer Hitze goldbraun braten.

6

Joghurt mit Kräutern und Zitronensaft verrühren und zu den Puffern servieren.

GÖNN-DIA-Tipp

Die ausgedrückte Zucchini­masse entscheidet über die Konsistenz: Bleibt zu viel Flüssigkeit darin, werden die Puffer weich.

Rezeptidee: GÖNN DIA Redaktion

Aktuelle Rezeptseite: <https://www.goenndia.at/rezepte/zucchini-puffer-mit-kraeuterjoghurt/>

Stand: 06.09.2026