Zucchinipuffer

Rezept und Foto von Mareike Blunt

Zutaten:
500g Zucchini
2 TL Salz
3 Frühlingszwiebeln
1/2 Bund Petersilie
3 Zweige Dill
50g geriebener Parmesan
2 Eier
50g Mehl
Salz und Pfeffer
Öl

Zubereitung:
Zucchini mit der kleinsten Reibe im Multi klein reiben. In einer Schüssel mit 2 TL Salz bestreuen, kurz durchmischen. Etwa eine viertel Stunde stehen lassen.

Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Kräuter fein hacken.

Die Zucchini in ein Sieb geben und den Saft ausdrücken. Wieder zurück in die Schüssel.

Frühlingszwiebeln, Kräuter, Käse, Eier und Mehl dazu und gut verrühren. (da ich die dreifache Menge gemacht habe, hab ich das mit den Händen gemacht, sonst mit dem K-Haken). Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Öl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und pro Puffer 1 El voll in die Pfanne geben und platt drücken. Goldgelb ausbacken lassen.

Dazu passt ein Kräuterjoghurt.

—