

Zucchini-Puffer mit Tsatsiki

Ökokisten-Rezept des Monats Juni 2020

Zutaten (für 2-3 Personen):

Tsatsiki:

1 Schlangengurke
 500 g griechischer Joghurt
 3 Knoblauchzehen
 1 Spritzer Zitronensaft
 1 EL Olivenöl
 1 EL Weißweinessig oder weißer Balsamico
 2/3 Bund Dill
 Meersalz
 frisch gemahlener Pfeffer

Zucchini-Puffer:

500 g Zucchini
 1 Bund Lauchzwiebeln
 1 EL Olivenöl
 150 g Feta
 1/3 Bund Dill
 1 EL Zitronensaft
 1 TL abgeriebene Zitronenschale
 1 Knoblauchzehe
 3 Eier
 40 g Mehl
 20 g Paniermehl
 1 TL Backpulver
 4 EL Bratöl
 Meersalz
 frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung (30 Minuten):

- Für das Tsatsiki die Schlangengurke auf der groben Seite der Reibe reiben, danach in einem feinen Sieb so gut wie möglich ausdrücken.
- Joghurt mit gepresstem Knoblauch, Zitronensaft, Olivenöl und Essig verrühren.
- Gurkenraspeln und feingehackten Dill unter den Joghurt rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kühl stellen und durchziehen lassen.
- In der Zwischenzeit die Puffer zubereiten: Dazu Zucchini auf der feinen Seite der Reibe reiben, in einem feinen Sieb so gut wie möglich ausdrücken. Je trockener die Raspel sind, desto besser gelingen die Puffer.
- In einer großen Schüssel die Zucchiniraspel mit den feingehackten Lauchzwiebeln, Olivenöl, zerkrümeltem Feta, fein gehacktem Dill, Zitronensaft und -schale, der gepressten Knoblauchzehe und leicht geschlagenen Eiern gut vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen.
- In einer kleinen Schüssel Mehl, Paniermehl und Backpulver vermischen und unter die Zucchini-Masse rühren; alles gut vermischen.
- In einer Pfanne 2 EL Bratöl auf mittlerer Stufe erhitzen, die Zucchini-Masse mit Abstand zueinander mit einem Esslöffel die Pfanne geben, etwas platt drücken (die Puffer sind dann etwa 1 cm hoch und haben einen Durchmesser von 8 cm) und von jeder Seite goldbraun braten; nach Bedarf Öl nachgeben. Je nach Pfannengröße benötigt man mehrere Etappen, fertige Puffer ggf. auf einem Teller im Backofen warmhalten, bis alle Puffer fertig sind.
- Mit Tsatsiki servieren.

Tipps:

- Dazu schmeckt ein griechischer Salat aus Gurken, Oliven, Peperoni, Tomaten, Paprikaschoten, roten Zwiebelringen und einem Dressing aus Olivenöl, Zitronensaft, Oregano, Salz und Pfeffer.
- Die Flüssigkeit, die man aus Zucchini und Gurke auspresst, auffangen. Mit Mineralwasser, etwas Honig, einem Spritzer Zitronensaft und einer Prise Kräutersalz ergibt dies ein erfrischendes Getränk.

