

Zucchini-puffer



Zutaten für 4-6 Personen:

Zutaten für die Puffer:

600 g Zucchini
1 Zwiebel
Saft einer Zitrone
75 g Weizenmehl
4 Eier
Salz
Pfeffer
2 EL gehackte Pfefferminze
2 EL gehackte Zitronenmelisse
Olivenöl

Zutaten für den Zitronenjoghurt:

500 g Joghurt
Saft einer Zitrone
½ Bund Zitronenmelisse
1 EL Honig
½ TL Kreuzkümmel
1 Msp. Cayennepfeffer
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Zucchini waschen und die Enden abschneiden, Zwiebel abziehen, Gemüse raspeln, Zitrone auspressen und über das Gemüse geben. Mehl und Eier unter das Gemüse geben und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kräuter unter den Teig heben. Etwas Öl in der Pfanne erhitzen und aus dem Teig portionsweise kleine Küchlein abbacken.

Für den Dip die Zitrone auspressen und mit Gewürzen unter den Joghurt rühren. Nach Geschmack kräftig abschmecken und zu den heißen Puffern servieren.

Tipps: Die Zucchini-puffer für das Auge mit etwas Salat auf einem Teller anrichten, zum Beispiel mit Rucolasalat und Cocktailtomaten. Auf ein Dressing kann verzichtet werden, da der Zitronenjoghurt auch zum Salat gut passt.

Rezept: Maria Rülker, Gläserne Küche, Oelde, Foto: Hubert Kemper