Zucchinipuffer mit Feta

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 5 Personen bzw. etwa 10 Zucchinipuffer:

500	g	Zucchini
150	g	Zwiebel, fein würfelig geschnitten
1	ZW	Minze, grob gehackt
1	Handvoll	Petersilie, alternativ Dill, grob gehackt
80	g	Mehl, glatt
1	TL	Backpulver
1	ST	Ei, Größe M
100	g	Feta, klein zerkrümelt
		Salz und Pfeffer aus der Mühle
1	EL	Zitronensaft

neutrales Pflanzenöl zum Braten z.B. Sonnenblumenöl

Herstellung:

1. Zucchini grob raspeln, in ein sauberes Geschirrtuch wickeln, gut ausdrücken und in eine Schüssel geben.
2. Die Zwiebelwürfel und die gehackten Kräuter zu den Zucchini geben.
3. Mehl und Backpulver miteinander vermengen und mit dem Ei und der zerkrümelten Fetakäse in die Zucchinimasse geben und miteinander vermengen.
4. Mit Salz und Pfeffer würzen und Zitronensaft abschmecken.
5. 10 kleine Kugeln formen und vorsichtig flachdrücken.
6. Etwas Öl in eine beschichtete Pfanne geben und darin die Zucchinipuffer, unter 2-3 mal, bei mittlerer Hitze etwa fünf Minuten auf beiden Seiten braten.
7. Die Zucchinipuffer auf einem Teller mit Küchenpapier abtropfen lassen.

Tipps:

- Damit die bereits fertig gebratenen Zucchinipuffer nicht kalt werden, solange der Rest noch in der Pfanne ist, halten Sie sie auf einem Teller im Ofen warm. 50 Grad reichen hier aus.
- Diese Zucchinipuffer passen zu Grill- und Pfannengemüse, sind aber auch solo mit Tsatsiki oder Kräuterquark sehr lecker.

Andreas Virgolini Dipl. Diätkoch, Küchenmeister, Vegan – vegetarischer Koch a.S.