Zucchinipuffer mit Feta

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 3-5 Personen Vor- oder Hauptspeise:

450	g	Zucchini
1	EL	Salz
150	g	Feta
½	Bund	Dill
½	Bund	Petersilie
1	ST	Chilischote, halbieren Kerne entfernen
1	ST	Ei
30	g	Mehl
		Salz, Pfeffer

2 x 2-3 Esslöffel Öl zum Braten

Herstellung:

1. Zucchini trimmen und raspeln. In ein Sieb geben, mit Salz vermengen und ca. 5 Minuten ziehen lassen.
2. Feta zerkrümeln, Dill, Petersilie und Chilischote hacken, Ei verquirlen.
3. Zucchiniraspeln mit den Händen ausdrücken und mit Feta, Kräutern, Chilischote und Ei vermengen.
4. Mehl nach und nach unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Zucchinimasse unter zweimal, in einer größeren Pfanne herausbraten.
    - Öl in der Pfanne erhitzen, die Masse mit einem Esslöffel, jeweils 5 Stück formen und auf beiden Seiten knusprig ca. 5-7 Minuten herausbraten.
7. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Tipp:
Mit Tzatziki anrichten.

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