

Zucchini-Puffer mit Joghurt-Dip

Fast jeder liebt Kartoffelpuffer. Berner Röstli sind in der Schweiz ein Nationalgericht. Haben Sie schon mal Zucchini-Puffer genossen? Nein – dann wird es höchste Zeit. Wie immer bei unseren Rezepten: Gesund und lecker.

Zutaten für 4 Personen:

Zutaten Zucchini-Puffer:

500 g Zucchini
Natursteinsalz
3 Frühlingszwiebeln
1/2 Bund Petersilie
3 Zweige Dill
50 g frisch geriebener Hartkäse
2 Eier
50 g Dinkelmehl
Pfeffer
Kokosöl für die Pfanne

Zutaten Joghurt-Dip:

3 Stängel Petersilie
je 2 Zweige Minze und Dill
300 g True Life Joghurt (selbst gemacht)
2 TL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
1 TL Zitronensaft
Natursteinsalz

Hinweis:

Wir empfehlen Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau (Demeter, Bioland, Naturland). Sie haben den höchsten Nährstoffgehalt und die niedrigste Belastung.

Zubereitung:

Zucchini-Puffer: Die Zucchini waschen, putzen, raspeln, mit Salz mischen und 10 Min. ziehen lassen. Die Frühlingszwiebeln waschen und in sehr dünne Ringe schneiden. Die Kräuter waschen, trockenschütteln und fein hacken. Anschließend die geraspelte Zucchini in einem Sieb gut ausdrücken, mit Frühlingszwiebeln, Käse, Kräutern, Eiern und Mehl verrühren. Zum Schluss mit Steinsalz und Pfeffer würzen. In einer großen beschichteten Pfanne etwas Kokosöl erhitzen. Klein geformte Puffer in die Pfanne hineinsetzen. Von jeder Seite bei mittlerer Hitze in ca. 4 Min. goldbraun braten. Puffer auf Küchenpapier abtropfen lassen. Heiß oder kalt mit dem Kräuterjoghurt servieren.



Zubereitung Joghurt-Dip: Die Kräuter waschen, trockenschütteln und fein hacken. Mit True Life Joghurt und Öl glatt rühren. Knoblauch schälen, dazu pressen und untermischen. Joghurt-Dip mit Zitronensaft und Steinsalz abschmecken. Kalt stellen.