

Zucchini-Puffer mit Dip

Rezept und Zubereitung



Wir
wünschen
gutes
Gelingen!

Rezept

1 Zucchini	100 g geriebener Käse
1 Zwiebel	1-2 TL Salz
1 Knoblauchzehe	Pfeffer
150 g Dinkelmehl	Bio Rapsöl zum Anbraten
2 EL Semmelbrösel	1 Joghurt
3 Eier	Frische Kräuter

Zubereitung

1. Zucchini grob reiben. Dann in ein sauberes Geschirrtuch geben und die Flüssigkeit gut ausdrücken. Zwiebel und Knoblauch klein hacken.
2. In einer Schüssel alle Zutaten miteinander vermischen und abschmecken.
3. In einer Pfanne Öl erhitzen und den Teig mit einem Esslöffel portionsweise in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze langsam goldbraune Puffer anbraten. Puffer herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
4. Für den Dip Joghurt ein wenig salzen und mit frisch gehackten Kräutern mischen.

In Kooperation mit:



LAND KÄRNTEN

