

Gesunde Zucchiniplanzerl - einfach und lecker!



Zucchiniplanzerl, oder auch Zucchini-puffer genannt, eignen sich gut als kleiner Snack am Nachmittag oder können mit Beilagen und etwas Joghurt-Soße sehr gut als Hauptmahlzeit serviert werden. Unser Zucchini-puffer-Rezept ist sehr einfach nachzumachen und schmeckt hervorragend!

Zutaten für 4 Personen

750 g	Zucchini
1/2	Zitrone
3 Stück	Knoblauchzehen
je 10 g	Je 1/2 Bund Petersilie und Dill (Alt: Schnittlauch oder Basilikum)
300 g	Joghurt (3,5 % Fett)
1 Bund	Frühlingszwiebeln
3 Stück	Eier
1 EL	edelsüße Paprikapulver
250 g	Feta (Schafskäse)
125 g	Dinkel-Vollkornmehl
2 EL	Olivenöl
Salz, Pfeffer	

Zubereitung:

- 1.** Zucchini waschen, putzen und grob raspeln. Raspel in ein Sieb geben, mit 1 1/2 TL Salz bestreuen, vermengen und ca. 15 Minuten ziehen lassen, dann gut ausdrücken.
- 2. Joghurdip:** Inzwischen den Saft der halben Zitrone auspressen, Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilie und Dill waschen, trocken schütteln und separat fein hacken. Für den Joghurdip Joghurt, Zitronensaft, Knoblauch und 2 EL Petersilie verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3.** Dann Frühlingszwiebeln putzen und nur das Weiße fein hacken. Ausgedrückte Zucchini mit Frühlingszwiebeln, restlicher Petersilie, Dill, Eiern und Paprikapulver in eine große Schüssel geben und gut mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Feta zerbröseln und mit dem Mehl nach und nach unterrühren. Gut vermengen.
- 4.** Öl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Zucchinimischung löffelweise vorsichtig in das heiße Öl geben, genügend Platz dazwischen lassen und auf beiden Seiten ca. 4 Minuten goldbraun braten, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und bis zum Servieren warmhalten.

Dann: Zucchiniplanzerl auf einer Platte anrichten und mit dem Joghurdip servieren.



Tipp

Als Variante kann man in den Teig auch **geraspelte Möhren** oder **Kartoffeln** untermischen. Auch durch **Gewürze** und **Kräuter** kann man den Geschmack nach Belieben variieren.