

Zucchini-puffer mit Zitronenjoghurt

Zutaten | 4 Portionen

Zitronenjoghurt

400 g	Joghurt
	Saft von 1 Zitrone
1 EL	Honig
1 EL	Zitronenmelisse, gehackt
1 EL	Pfefferminze, gehackt
1 EL	glatte Petersilie, gehackt
1 EL	Basilikum, gehackt
	Salz, Pfeffer

Zucchini-puffer

2	Eier
1	Zwiebel
600 g	Zucchini
100 g	Mehl
	Salz, Pfeffer
	Öl zum Braten

Zubereitungszeit: 30 Min.

Zubereitung:

- Joghurt mit Zitronensaft, Honig, und Kräutern verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Für die Puffer Zwiebeln und Zucchini schälen. Zwiebeln fein würfeln. Zucchini grob raspeln, in ein Sieb geben und das Wasser kräftig ausdrücken.
- Eier in eine Schüssel aufschlagen und verquirlen. Zwiebeln, Zucchini-raspel und Mehl untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen. Aus der Zucchini-masse kleine Häufchen in die Pfanne setzen und beidseitig kleine Puffer ausbacken.
- Zucchini-puffer mit dem Zitronenjoghurt auf Tellern anrichten und mit frischen Kräutern dekorieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 387 g á Portion:

Nährwert-tabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
301 kcal	10 g	33 g	16 g	257 mg