

Zucchini-Puffer mit Joghurt-Dip

Zutaten für die Puffer (für 4 Personen):

- 1 kg Zucchini
- 1 Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 150 g Mehl
- 3 EL Semmelbrösel
- 3 Eier
- 80 g geriebener Bergkäse
- 3 EL geriebener Parmesan
- Salz
- Pfeffer
- Chili
- Olivenöl
- Butterschmalz
- frische Minze

Zucchini säubern und in grobe Späne hobeln. Die Masse in ein Küchentuch geben. Das Tuch eindrehen und die Flüssigkeit aus dem Gemüse pressen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Mit den Zucchini in eine Schüssel geben und Eier, geriebenen Käse und Semmelbrösel hinzufügen. Die Masse vermengen, dabei mit Salz, Pfeffer und Chili würzen.

Olivenöl und etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Kleine Portionen hineingeben, etwas andrücken und zu Puffern formen. Bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldgelb braten.

Zutaten für den Dip:

- 500 g Joghurt
- 125 g Crème fraîche
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Bio-Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Knoblauch schälen und pressen oder reiben. Zitrone waschen und die Schale abreiben. In einer Schüssel mit Joghurt und Crème fraîche vermengen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Die Zucchini-Puffer mit dem Dip auf Tellern anrichten. Minze in feine Streifen schneiden und darüberstreuen.

Sendung/Quelle: DAS! Kochstudio

Sendetermin: 03.10.2023

Koch/Köchin: Rainer Sass

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen