Zucchini-Plätzchen mit Tsatsiki

Vegetarisch » Gemüse-Puffer

Zutaten (4 Personen)

» 500g Joghurt (natur)
» 2 EL Zitronensaft
» 2 EL Olivenöl
» 1 kl. Gurke(n)
» 3 Knoblauchzehe(n)
» 1 EL geh. Minze
» 1 EL geh. Petersilie
» Salz & Pfeffer
» 500g Zucchini
» 1 Möhre(n)
» 1 Zwiebel(n)
» 150g Ziegenfrischkäse
» 5 EL Semmelmehl
» 1 Ei(er)
» 2 TL geh. Minze
» 6 EL Olivenöl

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Für das Tsatsiki den Joghurt mit Zitronensaft und Olivenöl verrühren. Die Gurke schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln. Knoblauch abziehen, durchpressen und mit den Gurkenraspeln unter den Joghurt rühren. Gehackte Minze sowie Petersilie darunter ziehen und die Masse mit Salz sowie Pfeffer würzig abschmecken.

2. Für die Plätzchen die Zucchini waschen und trockentupfen. Die Enden abschneiden und das Gemüse grob reiben. Möhre abbrausen, putzen, schälen, Zwiebel abziehen, beides sehr fein würfeln. Zucchini, Möhre Zwiebel, Ziegenfrischkäse, Semmelmehl, Ei und gehackte Minze verrühren. Die Mischung kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Das Olivenöl portionsweise in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Aus dem Gemüseteig darin portionsweise goldbraune Zucchini-Plätzchen backen und warm halten.

3. Die Puffer mit dem Tsatsiki anrichten. Nach Wunsch mit schwarzen Oliven und Kräutern garniert servieren. Dazu schmeckt ein griechischer Bauernsalat mit Zwiebeln, Gurke, Tomaten, Schafskäse und Oliven.

Nährwerte: 560kcal/E15g/F46g/KH22g pro Portion

angelegt am: 21.02.2005 Rezept-Nr: 1558

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke