



Zucchini-puffer mit Kräuter Dipp

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Hausgemacht, „schmackig, stimmig“ kross und lecker

Zutaten

- Für die Zucchini-puffer:
 - 400 g Zucchini
 - 1 mittelgroße, ein geschnittene Zwiebel
 - 1 Knoblauchzehe, fein geschnitten, (Wenn man mag)
 - 2 Eier
 - 40 g Haferflocken
 - ½ klein gewürfelte Chilischote
 - Salz und Pfeffer
 - Etwas gutes Rapsöl zum Braten
- Für den Kräuter Dipp:
 - 100 g Bio Quark
 - 100 g Schmand
 - 4 El Walnussöl
 - ½ roter Gemüsepaprika in kleinen Würfeln
 - 3 El frische, gehackte Kräuter nach Marktlage wie:
 - Schnittlauch, Dill, Petersilie, Pimpinelle, Zitronen Melisse, Thymian etc.

Zubereitungsart

Schritt1

Schritt2

Die Zucchini-puffer:

Schritt3

Zunächst die Haferflocken mit den Eiern mengen, 10 - 15 min. quellen lassen.

Schritt4

Die Zucchini grob raspeln, auf einem Küchensieb auspressen.

Schritt5

Die Zwiebel mit dem Chili in etwas Rapsöl glasig anschwitzen; beides zu den Haferflocken geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Schritt6

In einer Stielpfanne mit heißem Rapsöl zu kleinen Puffern portionieren, flach drücken und auf beiden Seiten goldgelb heraus braten.

Schritt7

Der Kräuter Dipp:

Schritt8

Den Bioquark mit dem Schmand mischen, salzen und pfeffern und mit dem geschmackvollen Walnussöl aufrühren. Zuletzt die gehackten Kräuter und die Paprikawürfel unterheben.

Schritt9

Anrichtevorschlag:

Schritt10

Gern reiche ich meine Zucchini-Puffer kross und heiß aus der Pfanne mit einem frischen, bunten Marktsalat.

Rezeptart: Vegetarisch **Tags:** fleischlos, Zucchini, zucchini-Puffer

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/zucchini-puffer-mit-kr-aeuter-dipp/>