

GRIECHISCHE ZUCCHINIPUFFER MIT TZATZIKI - KOLOKITHOKEFTEDES

Vorbereitungszeit: 20 Min. | Kochzeit: 10 Min. | 2-3
Personen



Griechische Zucchini-puffer sind unglaublich lecker und geschmackvoll. Die vielen frischen Kräuter und das selbstgemachte Tzatziki lassen die Kolokithokeftedes zu einem unwiderstehlichen Sommergericht werden.

Schritt 1

Zucchini waschen und die Enden abschneiden. Zucchini auf einer Reibe auf der groben Seite in eine Schüssel reiben. Mit 1 TL Salz würzen und anschließend mit den Händen einmassieren. Danach zur Seite stellen und 15-30 Minuten ziehen lassen.

Schritt 2

Währenddessen die Gurke waschen, das Kerngehäuse entfernen und auf einer Reibe auf der groben Seite in eine Schüssel reiben. Anschließend salzen und mit den Händen vermischen. Danach zur Seite stellen und etwas ziehen lassen.

Schritt 3

Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Zucchini in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Das restliche Wasser mit den Händen ausquetschen. Zwiebeln in die Schüssel füllen und die Zucchini dazu geben.

Schritt 4

Kräuter von den Stielen entfernen, kleinhacken und zu der Zucchini- und Gurkenmasse geben. Danach die Eier hinzugeben und mit Pfeffer würzen. Zuletzt Feta hineinbröseln und das Mehl hinzufügen. Alles mit einem Löffel verrühren.

Schritt 5

Für das Tzatziki Gurken in einem Sieb auspressen. Joghurt in eine kleine Schüssel füllen und die Gurkenmasse dazugeben. Knoblauch schälen, den Strunk entfernen und kleinschneiden. Etwas Salz darüber geben und mit dem Messerrücken zu einem Püree zerdrücken. Danach zu dem Joghurt geben und mit Pfeffer würzen. Alles verrühren.

Schritt 6

Olivener Öl in einer Pfanne auf dem Herd erhitzen. Dann mit einem Löffel portionsweise die Zucchini-Masse hineingeben und für jeweils ca. 2-3 Minuten auf beiden Seiten goldgelb ausbraten. Anschließend die Zucchini-Puffer auf ein Küchenpapier legen, damit das Fett abtropfen kann. Zucchini-Puffer mit Tzatziki auf einem Teller anrichten und schmecken lassen. Guten Appetit!

* Mit dem Kauf dieser Produkte bekomme ich eine kleine Provision. Ihr unterstützt damit meinen Kanal. Für euch bleibt der Preis allerdings gleich, es kostet also nicht mehr.

Meine Töpfe und Pfannen*:

Tipps

Die Zucchini-Puffer schmecken auch mit Joghurt zum Dippen, da sie sehr geschmackvoll sind.

Rezept für 2-3 Personen:

- 2 Zucchini (ca. 500 g)
- Salz
- 1 Zwiebel
- jeweils eine Handvoll frische Minze, Petersilie und Dill
- 2 Eier
- Pfeffer aus der Mühle
- 100 g Fetakäse
- 2 EL Mehl (alternativ Semmelbrösel oder gemixte Haferflocken)

Tzatziki:

- 1/2 Gurke
- 100 g Joghurt (griechischer oder einfach normaler)
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Wie gefällt dir das Rezept?

Klicken Sie auf einen Stern, um dieses Rezept zu bewerten!

Bewertung abgeben

Durchschnittliche Bewertung 4.7 / 5. Anzahl der Bewertungen 52

Bisher noch keine Bewertung! Seien Sie der Erste, der dieses Rezept bewertet.

[Mein Backbuch*](#)

[Meine Feierabendküche*](#)

[Mein vegetarisches Kochbuch:](#)