



EINFACHE ZUCCHINIPUFFER / TÜRKISCHE MÜCVER / ZUCCHINI REZEPT



Diese saftigen Puffer sind schnell und einfach zubereitet. Wir essen sie am liebsten mit Joghurt oder Quark. Sowohl als Beilage oder auch ein leichtes Mittagessen oder der Snack für Zwischendurch, einfach eine super Verwertung für frische Zucchini.



Zubereitungszeit

30 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 4

ZUCCHINI VORBEREITEN

Halbiere die Zucchini und entferne das Kerngehäuse, da es zu wässrig ist. Reibe die Zucchini, verrühre sie mit Salz und lasse sie 5 Minuten stehen. Gieße das überschüssige Wasser ab und drücke die Zucchiniraspel aus.



Das Zucchiniwasser kann auch für eine Gemüsesuppe weiterverwendet werden. Ich drücke es hier aus den Zucchini heraus, da ansonsten zu viel Mehl zum Binden benötigt wird. So hat man mehr Zucchinigeschmack und weniger Mehl in den Puffern.

ZUCCHINIPUFFER:

- 1 kg** Zucchini
- 1 TL** Salz
- 2** Knoblauchzehen
- 2** Zwiebeln
- ½** Bund Petersilie
- 2** Eier
- ½ TL** Pfeffer
- 150 g** Mehl

ZUCCHINIPUFFER TEIG

Schäle die Knoblauchzehen und Zwiebeln und hacke sie fein oder presse den Knoblauch. Hacke die Petersilie klein. Verrühre alle Zutaten miteinander und rühre die Masse 1-2 Minuten lang, damit das Mehl bindet.

ZUM AUSBACKEN:

- 3 EL** Olivenöl

ZUCCHINIPUFFER BACKEN

Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe. Gib den Teig mit einem großen Eisportionierer portionsweise in die Pfanne. Drücke die Puffer nach Belieben leicht flach und backe sie von beiden Seiten jeweils 3-4 Minuten. Serviere sie mit Joghurt oder Quark. Viel Spaß beim Nachmachen, deine Sally!