

# Zucchini-Puffer

## MIT KRÄUTERQUARK UND BUNTEM TOMATENSALAT

für  
4 PERSONEN  


FRISCH • BUNT • LECKER ♥

Knusprige Zucchini-Puffer, cremiger Kräuterquark und ein frischer Tomatensalat – die perfekte Kombi für ein leichtes und leckeres Gericht!

### ZUTATEN (für 4 Personen)

#### Für die Puffer

- 2 große Zucchini
- 2 Eier
- 100 g Mehl
- 60 g geriebener Parmesan
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- Öl zum Braten

#### Kräuterquark

- 250 g Magerquark
- 100 g Naturjoghurt
- Schnittlauch
- Petersilie
- Salz
- Pfeffer

#### Tomatensalat

- 400 g bunte Tomaten
- 1 kleine rote Zwiebel
- Basilikum
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamico
- Salz
- Pfeffer

### ZUBEREITUNG

- 1 Zucchini grob raspeln und mit etwas Salz vermengen.
- 2 Etwa 10 Minuten ziehen lassen, anschließend die Zucchini gründlich ausdrücken, damit möglichst viel Flüssigkeit entfernt wird.
- 3 Die ausgedrückten Zucchini mit Eiern, Mehl und geriebenem Parmesan vermengen.
- 4 Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.
- 5 Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Masse portionsweise zu Puffern formen. Von beiden Seiten goldbraun und knusprig ausbacken.
- 6 Für den Kräuterquark Magerquark, Naturjoghurt, fein geschnittenen Schnittlauch und Petersilie verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 7 Die bunten Tomaten in Stücke schneiden, die rote Zwiebel fein würfeln und mit Basilikum, Olivenöl, Balsamico, Salz und Pfeffer zu einem frischen Tomatensalat vermengen.
- 8 Die warmen Zucchini-Puffer zusammen mit dem Kräuterquark und dem bunten Tomatensalat servieren.

♥ **TIPP:** Die Puffer schmecken auch kalt prima und eignen sich perfekt zum Mitnehmen!



Guten Appetit! ♥

