

Zucchini-Puffer mit Feta-Kräuterquark						Zeit: 30 min
<b>Nährwerte:</b>						
	Menge	Kcal	Eiweiß	Fett	KH	Preis
3 Portionen / Tage	1860	1932	172	93	146	
Pro Portion / Tag	620	644	57	31	48	

### Zutaten:

800	g	Zucchini (ergibt etwa 500g abgetropft)
3	Stk	Eier
150	g	Mehl
200	ml	Wasser
		Abrieb von einer Zitrone, etwas Chili oder Cayennepfeffer, Salz, Pfeffer, Öl zum Braten (z.B. Rapsöl)
1	Bund	Dill
500	g	Magerquark
200	g	Light Feta (7% Fett)
		Kräuter nach Geschmack

### Vorbereitung:

- Dill in feine Streifen schneiden.

### Herstellung:

- Zucchini reiben und in ein Sieb geben. Das Sieb auf eine Schüssel oder ins Waschbecken stellen und die Zucchini nach Geschmack salzen.
- Das Salz in den geriebenen Zucchini verteilen.
- Ca. 1 Stunde Wasser ziehen und abtropfen lassen.
- Die Eier aufschlagen. Wasser, Dill, Salz und Pfeffer hinzugeben. Mit einem Schneebesen verquirlen. Mehl nach und nach zu geben, bis ein homogener Teig entsteht.
- Die Zucchini in der Faust ausdrücken (sodass möglichst viel Flüssigkeit abtropft).
- Die Zucchini zur Eiermasse geben und gleichmäßig verrühren.
- In einer beschichteten oder gusseisernen Pfanne kleine oder große Puffer braten.
- Den Feta in eine Schüssel geben (groß genug für 800g Masse) und mit einer Gabel zerdrücken.
- Den Magerquark hinzugeben mit Salz und Pfeffer würzen und Kräuter nach Belieben ergänzen. Ich verwende Majoran, Petersilie und Sauerampfer.

### Alternative:

- Tomaten sind immer eine super Ergänzung zur Zucchini. Entweder mit in dem Quark schneiden, Tomatenmark verwenden oder geschmorte Kirschtomaten dazugeben.

[Bild dazu gibt's hier](#)