Zucchini-Puffer

Zutaten (2 Personen):

1 Zucchini (ca. 250 g)
2 Knoblauchzehen
3 Eier
2 TL Guarkernmehl
2 EL gehackte Petersilie
2 EL gehackter Schnittlauch
100 ml Rapsöl
150 g Joghurt
Salz
Pfeffer

Zubereitung:
Zucchini waschen, putzen, fein reiben, in einer Schüssel mit Eiern und je 1 EL gehackter Petersilie sowie Schnittlauch vermengen.

1 Knoblauchzehe durchpressen, zur Zucchinimasse geben, Guarkernmehl zufügen und alles vermischen, bis eine homogene Masse entstanden ist, diese kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Zuchinimasse darin portionsweise goldbraun ausbacken.

Unterdessen den Joghurtdip zubereiten. Hierzu den Joghurt mit den restlichen, gehackten Kräutern vermengen. Die übrige Knoblauchzehe durchpressen, zum Joghurtdip geben und diesen gut verrühren. Den Dip nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Zucchini-Puffer auf Tellern anrichten und mit Joghurtdip garniert servieren.

Nährwertangaben: 610 kcal p.P, 9 g KH p.P.