

Kolokithokeftedes - Griechische Zucchinipuffer aus dem SILVERCREST Kontaktgrill



Zeit gesamt

1h 10min



Zubereitungszeit 1h 10min



Zutaten

für 10 Portionen

Zucchini	500 g
Feta	150 g
Weizenmehl, Type 405	65 g
Eier	2 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
ÖI	4 EL
Minze, frisch	10 g
Dill, frisch	10 g
Petersilie, frisch	20 g
Salz	1 TL

Pfeffer, schwarz gemahlen

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, grobe Reibe, Pinsel, Küchenpapier, SILVERCREST Kontaktgrill

- 1. Zucchini mit einer Reibe grob raspeln. Großzugig salzen und mindestens 10 Min. ziehen lassen, damit die Flugssigkeit aus den Zucchini entweichen kann.
- 2. Zwiebel abziehen und fein wu□rfeln. Minze, Dill und Petersilie fein hacken und den Feta zerbröseln.
- 3. Geraspelte Zucchini mit den Händen oder einem dunnen Kunchentuch ausdruncken und die Flunssigkeit herauspressen, damit die Zucchinipuffer nicht zu flunssig werden und nicht verlaufen
- 4. Zucchini mit der Zwiebel, den Kräutern und dem Feta in eine Schu⊡ssel geben und die Masse salzen und pfeffern. Die Eier in die Schu⊡ssel geben und alles gru⊡ndlich vermengen. Zuletzt das Mehl unterheben.
- 5. Kontaktgrill vorheizen und mit einem Silikonpinsel großzu□gig mit Öl bestreichen. Den Zucchinipuffer-Teig löffelweise in den Kontaktgrill geben und von beiden Seiten bei mittlerer Hitze 2–3 Min. goldbraun braten. Dabei das Öl nicht zu heiß werden lassen. Die Puffer kurz auf Ku□chenpapier abtropfen lassen und anschließend servieren. Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	125 kcal
Kohlenhydrate	9 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	8 g