



Kolokithokeftedes - Griechische Zucchini-puffer aus dem SILVERCREST Kontaktgrill



 Zeit gesamt
1h 10min

 Zubereitungszeit
1h 10min

 Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 10 Portionen

Zucchini	500 g
Feta	150 g
Weizenmehl, Type 405	65 g
Eier	2 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Öl	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. Großzügig salzen und mindestens 10 Min. ziehen lassen, damit die Flüssigkeit aus den Zucchini entweichen kann.
2. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Minze, Dill und Petersilie fein hacken und den Feta zerbröseln.
3. Geraspelte Zucchini mit den Händen oder einem dünnen Küchentuch ausdrücken und die Flüssigkeit herauspressen, damit die Zucchini-puffer nicht zu flüssig werden und nicht verlaufen.
4. Zucchini mit der Zwiebel, den Kräutern und dem Feta in eine Schüssel geben und die Masse salzen und pfeffern. Die Eier in die Schüssel geben und alles gründlich vermengen. Zuletzt das Mehl unterheben.
5. Kontaktgrill vorheizen und mit einem Silikonpinsel großzügig mit Öl bestreichen. Den Zucchini-puffer-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 Küchenpapier 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