Zucchini-Kartoffel-Puffer mit griechischem Salat



Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Knoblauchzehen	1 St.
Kartoffeln, vorw. festk.	800 g
Zucchini	1 St.
Eier	1 St.
Speisestärke	1 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Olivenöl	4 EL
Salatgurken	1 St.
Petersilie, frisch	40 g
Cherrytomaten	500 g
Essig	1 EL
Zucker	
Joghurt, natur	150 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, Backblech mit Backpapier, grobe Reibe

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Knoblauch schälen und fein hacken. Kartoffeln schälen und waschen. Zucchini waschen, Enden entfernen und zusammen mit den Kartoffeln grob in eine Schüssel raspeln. Ei, Speisestärke, die Hälfte des Knoblauchs, Salz und Pfeffer hinzugeben und gut vermengen.

2. Backpapiere auf dem Blech jeweils mit 1 EL Olivenöl einpinseln. Die Zucchini-Kartoffel-Masse mit einem Löffel leicht ausdrücken und ggf. austretende Flüssigkeit abgießen. Die Masse mit dem Löffel in 12 gleich große Portionen auf einem Backblech verteilen, diese zu ca. 1 cm flachen Puffern drücken und im Ofen ca. 20 Min. goldbraun backen. Nach ca. 10 Min. die Puffer mit dem Pfannenwender wenden und Bleche tauschen.

3. Gurke waschen, schälen und 1 Hälfte grob in eine mittlere Schüssel raspeln, die andere Hälfte der Länge nach vierteln und in Würfel schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Tomaten waschen und vierteln. In einer Schüssel Gurke, Tomaten und Petersilie mit Essig und 2 EL Olivenöl vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

4. Die geraspelte Gurke leicht ausdrücken und Flüssigkeit abgießen. Mit Joghurt und restlichem Knoblauch vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

5. Zucchini-Kartoffel-Puffer aus dem Ofen nehmen, auf Tellern verteilen und mit Zaziki und griechischem Salat servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	308 kcal
Kohlenhydrate	46 g
Eiweiß	12 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	9 g