

Zucchini Puffer

Zubereitet mit: Knorr

ca. 30 min | einfach

Zutaten

für 4 Portionen

- 400 g kleine Zucchini
- 100 g junger Spinat
- 60 g Frühlingszwiebeln
- 2 Eier (Größe M)
- 1 TL Knorr Bio Gemüse Bouillon Glas 5,5 L
- 130 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 150 g Feta leicht (Schafskäse, 9% Fett abs.)
- 2 EL Rapsöl
- 5 g Minze
- 5 g Koriander
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 150 g Joghurt (1,5% Fett)
- Pfeffer
- 80 g gehackte Walnüsse
- 20 g geschälte Hanfsamen
- 125 g Brunnenkresse

Nährwerte

Energie (Kilojoule):	2205 kJ
Energie (Kilokalorien):	528 kcal
Fett:	31 g
davon gesättigte Fettsäuren:	5,5 g
Kohlenhydrate:	33 g
davon Zucker:	7,4 g
Ballaststoffe:	5 g
Eiweiß:	25 g
Salz:	2 g

Zubereitung

1. Zucchini waschen und mit einer Küchenreibe raspeln. Zucchiniraspel mit den Händen gut ausdrücken. Spinat waschen, in ein Sieb geben und mit kochendem Wasser übergießen, gut abtropfen lassen. Spinat fein hacken. Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden.

2. Eier, Knorr Bio Gemüse Bouillon, Mehl und Backpulver in einer Schüssel verrühren. 75 g Feta zerbröseln und mit Zucchini und Spinat zugeben. Alles gut miteinander vermischen.

3. Aus der Masse Puffer formen und in einer Pfanne im heißen Rapsöl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten 2-3 Minuten goldbraun backen. Zucchini Puffer im Backofen warm stellen.

4. Für den Joghurt-Dip Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Knoblauch schälen und hacken. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und die Schale abreiben. Zitrone auspressen. Joghurt mit Kräutern, Knoblauch, restlichen zerbröseltem Feta und Zitronenschale verrühren. Mit Zitronensaft und Pfeffer abschmecken.

5. Zucchini Puffer mit Joghurt-Dip servieren. Mit gehackten Walnüssen, Hanfsamen und Brunnenkresse garnieren.

Tipps zu diesem Rezept

Tipp zur Unterstützung deines Immunsystems: Dieses Rezept enthält Walnüsse. Da Walnüsse reich an Zink sind, ist auch dieses Rezept eine gute Zinkquelle. Zink unterstützt eine normale Funktion des Immunsystems.

Zubereitungszeiten des Rezepts

Vorbereitungszeit: 20 min Kochzeit: 10 min

Nutzungsbedingungen

Copyright:

Die auf den Internetseiten der Unilever Gruppe enthaltenen Inhalte, wie insbesondere Texte, Bilder, Logos, Grafiken, Tonwerke, Animationen und Videos, sind urheberrechtlich geschützt. Die Unilever Gruppe gestattet das Sichten und Herunterladen sämtlicher Inhalte auf ihren Internetseiten ohne Einwilligung ausschließlich zu privatem, nichtkommerziellem Gebrauch. Eine etwaige Verlinkung ist nur mit Zustimmung der Unilever Gruppe erlaubt.

Inhalte und Downloads:

Die Unilever Gruppe hat bei der Erstellung der Websites größtmögliche Sorgfalt aufgewendet. Es besteht jedoch keine Gewährleistung für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Daten, Informationen und Downloads. Sofern Sie also Daten, Informationen und Downloads verwenden, erfolgt dieses unter der Einschränkung, dass Unilever nur für das Fehlen garantierter Eigenschaften, der schuldhaften Verletzung von Hauptpflichten, der vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Verletzung sonstiger Pflichten sowie im Fall von schuldhaften Gesundheitsverletzungen haftet.

Markenrechte:

Die auf den Websites der Unilever Gruppe genannten Marken und Logos sind markenrechtlich geschützt. Dritten ist die Nutzung und Verwendung sämtlicher Marken und Logos untersagt. Sondernutzungsbedingungen für registrierte Kunden und Journalisten ausschließlich für die Nutzung der Inhalte der Rezept-, Medien- und Bilddatenbanken.

Die Unilever Gruppe gestattet:

Kunden die Nutzung der Datenbankinhalte zur Bewerbung der Unilever-Produkte durch den Handelspartner in Druckerzeugnissen (Zeitung, Zeitschriften, insbesondere Handelsanzeigen, Handelsprospekte, Handzettel usw.) sowie im Internet;
Journalisten die Nutzung der Datenbankinhalte für gedruckte Presseerzeugnisse (Zeitungen und Zeitschriften) sowie Presseerzeugnisse im Internet unter der Beachtung der folgenden Bestimmungen:
Die Datenbankinhalte dürfen grundsätzlich nicht verändert werden. Gestattet ist jedoch eine Vergrößerung oder Verkleinerung bzw. ausschnittsweise Verwendung.
Rezepte dürfen nicht ohne Hinweis auf die Unilever-Produkte und/oder Packshot verwendet werden. Zulässig ist es, die Produkt-Kategorie zusammen mit einer Marke der Unilever Gruppe in Klammern zu nennen. Bsp.: "Bourbon-Vanille (z.B. von Cremissimo)".
Bei der Vervielfältigung der auf den Unilever Websites bereit gestellten Inhalte (Fotos und Texte) in digitalen Medien wie z.B. Websites und Blogs muss der Verwender sicher stellen, dass die Inhalte nicht bei Suchmaschinen wie Google aufgenommen (indexiert) werden. Dies kann über technische Restriktionen wie dem Einfügen des s o genannten „noindex-Tags“ gewährleistet werden. Sofern bezüglich dieser Einschränkung Fragen bestehen, wenden Sie sich bitte über das Kontaktformular dieser Seite an uns

PR-Kontakt

Sie haben Fragen zum Rezept oder zur Marke?
Schreiben Sie uns an, gerne helfen wir Ihnen weiter.

Unilever Deutschland Holding GmbH
Kontakt aufnehmen