

Zucchini-krapfen

Die saftig-zarten Zucchini-kräpfchen schmecken vorzüglich als Hauptspeise mit einem Dipp-Dip und Salat. Die Zucchini-krapfen gelingen rasch und unkompliziert und der Teig dafür lässt sich prima bereits Stunden vorab zubereiten.

glutenfrei, weizenfrei, maisfrei, laktosefrei, milchfrei siehe Tipp am Rezeptende



Für 4 Personen

750g Zucchini

1 TL Salz

150g Feta (ggf. laktosefrei)

3 EL Petersilie, fein geschnitten

3 EL Dill, fein geschnitten

3 Frühlingszwiebeln, fein geschnitten

3 Eier

200g helle glutenfreie Mehlmischung auf Reis/Kartoffelbasis
ODER 160g helle glutenfreie Mehlmischung auf Maisbasis. [HIER](#)
gibt's Infos zu Mehlmischungen.

Pfeffer

1/2 TL Kreuzkümmel

1 TL Backpulver

Öl zum Frittieren

Für den Dill-Dip:

200g Naturjoghurt (ggf. laktosefrei)
200g Schmand (ggf. laktosefrei)
2 EL Dill, fein geschnitten
Salz
weißer Pfeffer

1. Zucchini waschen, putzen und grob raspeln. Anschließend mit 1 TL Salz mischen und 30 Minuten ziehen lassen.
2. Unterdessen den Dill-Dip herstellen. Alle Zutaten verrühren, Dip in den Kühlschrank stellen.
3. Feta mit den Fingern fein zerbröckeln und in eine Rührschüssel geben. Petersilie, Dill, Frühlingszwiebeln, Eier, ggf Mehl, Pfeffer, Kreuzkümmel und Backpulver mit in die Schüssel geben, aber noch nicht verrühren!
4. Zucchini mit den Händen sehr, sehr gut ausdrücken, dann die Zucciniraspel in ein Sieb geben und nochmal die Flüssigkeit gut ausdrücken.
5. Die ausgedrückten Zucciniraspel mit in die Rührschüssel geben und alles gut mischen. Auf Wunsch mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Fett in einem Kochtopf erhitzen. Sobald die Temperatur von etwa 170 Grad erreicht ist, mit zwei Esslöffeln jeweils etwas Teig abstechen und in das heiße Fett geben. Krapfen von beiden Seiten goldbraun ausbacken, pro Seite in etwa 3 – 4 Minuten. Dann aus dem Fett nehmen und auf einem Küchentuch abtropfen lassen.
7. Zuccinikrapfen mit Dill-Dip sofort servieren.

Tipp: Als Beilage schmeckt Blattsalat köstlich.

Milchfrei – Tipp: Feta durch eine vegane Käsealternative austauschen. Für den Dill-Dipp Joghurt durch Mandeljoghurt ersetzen. Schmand durch eine vegane Alternative auf Sojabasis tauschen.





rezepte-glutenfrei.de