Zucchinikrapfen

Die saftig-zarten Zucchinibällchen schmecken vorzüglich als Hauptspeise mit einem Dip und Salat. Die Zucchinikrapfen 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, glf 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 Zucchiniraspel in ein Sieb geben und nochmal die Flüssigkeit gut ausdrücken.
5. Die ausgedrückten Zucchiniraspel 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 Küchenkrepp abtropfen lassen.
7. Zucchinikrapfen 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