

## Zucchini-Feta-Küchle mit Joghurtdip oder Kräuterquark

für 3 - 4 Personen

### Zutaten:

750 g Zucchini  
1 ½ TL Salz  
½ Bund Petersilie  
½ Bund Dill  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
3 Eier  
1 EL Paprikapulver edelsüß  
250 g Feta  
125 g Vollkornmehl  
etwas Semmelbrösel  
Salz, Pfeffer  
Olivenöl zum Ausbacken

300 g Joghurt  
½ Zitrone  
2 Knoblauchzehen  
Pfeffer

### oder

500 g Quark oder Topfen  
etwas Milch  
2 -3 EL Kräuter (frisch oder tiefgekühlt)  
Kräutersalz

### Zubereitung:

Zucchini waschen, putzen und grob raspeln; in ein Sieb geben und 1 ½ TL Salz bestreuen, vermengen und ca. 10 bis 15 Minuten ziehen lassen; anschließend gut ausdrücken.

In der Zwischenzeit die halbe Zitrone auspressen, Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilie und Dill waschen, trocken schütteln und getrennt fein hacken. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und nur das Weiße ganz fein hacken.



Für den Joghurdip Joghurt, Zitronensaft, Knoblauch und 2 EL Petersilie verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Oder alternativ für den Quarkdip Quark oder Topfen mit der Milch verrühren, restliche Petersilie und sonstige gewaschene und klein geschnittene Kräuter nach Geschmack unterrühren und mit dem Kräutersalz abschmecken.

Ausgedrückte Zucchini mit den Frühlingszwiebeln, der restlichen Petersilie, Dill, Eiern und Paprikapulver in eine große Schüssel geben und gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Feta zerbröseln und mit dem Mehl nach und nach unterrühren und gut vermengen. Bei Bedarf noch etwas Semmelbröle zugeben.

Aus dem Teig mit 2 Löffeln Küchle formen und vorsichtig in das heiße Öl geben; ca. 4-5 Minuten von jeder Seite ausbacken.

Auf einem Küchekrepp abtropfen lassen und bis zum Servieren warmhalten.

Dazu schmecken ein bunter Sommersalat und kleine, neue Kartoffeln.

Tipp:

Wenn vom Quarkdip etwas übrigbleibt, schmeckt er auch lecker auf einem frischen Vollkornbrot oder mit Gemüsesticks.