



# KOCHMOMENTE

DEINE KOCHSCHULE.

## Rezept TELEGRAPH #67

### Zucchini-Feta-Puffer mit Kräuterjoghurt, knusprigen Kichererbsen und Honig-Zitronen-Hähnchen

#### Zutaten für 4 Personen:

##### Für die Zucchini-Puffer

600 g Zucchini, 150 g Feta, 2 Eier, 4 EL Mehl, 2 Frühlingszwiebeln fein geschnitten  
2 EL gehackte Petersilie, Salz und Pfeffer, Öl zum Ausbacken

##### Für den Kräuterjoghurt

250 g griechischer Joghurt, 1 kleine Knoblauchzehe, 2 EL gemischte Kräuter  
(z. B. Schnittlauch, Dill und Petersilie), 1 TL Zitronensaft, Salz und Pfeffer

##### Für die knusprigen Kichererbsen

1 Dose Kichererbsen (ca. 240 g Abtropfgewicht), 1 EL Olivenöl, 1 TL geräuchertes Paprikapulver  
½ TL Kreuzkümmel, Salz

##### Für das Honig-Zitronen-Hähnchen

4 kleine Hähnchenbrustfilets, 2 EL Olivenöl, 2 EL Honig, Abrieb und Saft einer Bio-Zitrone  
1 Knoblauchzehe, fein gehackt, 1 TL frische Thymianblättchen, Salz und Pfeffer

#### Zubereitung

Für die Marinade Honig, Olivenöl, Zitronensaft, Zitronenabrieb, Knoblauch und Thymian verrühren. Die Hähnchenbrustfilets darin mindestens 20 Minuten ziehen lassen, damit die Aromen gut einziehen können.

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kichererbsen abgießen, gut abtropfen lassen und trocken tupfen. Mit Olivenöl, Paprikapulver, Kreuzkümmel und etwas Salz vermengen und auf einem Backblech verteilen. Etwa 25 bis 30 Minuten goldbraun und knusprig rösten.

Die Zucchini grob raspeln, leicht salzen und etwa 10 Minuten ruhen lassen. Anschließend die entstandene Flüssigkeit gründlich ausdrücken. Die Zucchini mit dem zerbröselten Feta, den Eiern, dem Mehl, den Frühlingszwiebeln und der Petersilie vermengen. Mit Pfeffer abschmecken.

Für den Kräuterjoghurt den Joghurt mit dem fein gehackten Knoblauch, den Kräutern und dem Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren kühl stellen.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Aus der Zucchini-Masse kleine Puffer formen und diese portionsweise von beiden Seiten jeweils 3 bis 4 Minuten goldbraun ausbacken. Anschließend