

Zucchini-puffer



Zutaten für 4 Personen



600 g Zucchini



1 mittelgroße Zwiebel



1 Knoblauchzehe



70 g Emmentaler



6 EL Vollkornmehl



2 Eier



1 Hand voll Basilikum



1,5 TL Jodsalz mit Fluorid
 etwas Pfeffer



Rapsöl zum Braten

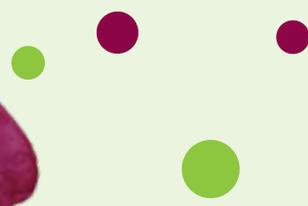


Küchenwerkzeuge Zeit 40 min

- Küchenmesser
- Schneidebretter
- Küchenreibe
- große Schüssel
- Löffel
- große beschichtete Pfanne
- Pfannenwender
- Teller mit Küchenpapier

* Variation

Statt Emmentaler Bergkäse nehmen, dann werden die Puffer etwas herzhafter. Statt mit Mehl kann man die Puffer auch mit zarten Haferflocken binden.



www.in-form.de
www.diekuechenpartie.de

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
 des Deutschen Bundestages

Zucchini-puffer



Zubereitung für 4 Personen

- 1** Zwiebel und Knoblauch schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. Basilikum kurz waschen und trockenschütteln. Blätter ab- und kleinzupfen.
- 2** Zucchini waschen und fein raspeln. In eine große Schüssel geben, gut ausdrücken und die Flüssigkeit abgießen.
- 3** Zwiebeln, Knoblauch, Basilikum, Eier, Mehl und Käse sorgfältig unter die Zucchini mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4** Die Pfanne aufheizen und dann 1 EL Rapsöl hinzugeben.
- 5** Je Puffer etwa 2 EL Teig hineingeben, flach drücken und von beiden Seiten goldbraun braten. Rapsöl bei Bedarf nachgeben und die Temperatur etwas runterregeln.
- 6** Die Puffer kurz auf ein Küchenpapier legen und abtropfen lassen, noch heiß servieren.



Tipps + Tricks

- Um zu testen, ob die Würze stimmt, einfach einen kleinen Puffer zur Kostprobe braten.
- Die Puffer bleiben warm, wenn man sie auf einen großen Teller aufeinander stapelt und mit einem anderen Teller abdeckt. Man kann sie auch im vorgeheizten Ofen (Ober-/Unterhitze: 50°C) in eine feuerfeste Form legen.

Eigene Notizen

zusammen**lecker**kochen

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages