



Zucchini-Puffer

Rezept für 4 – 6 Personen
Vegetarisch
30 Minuten Zubereitungszeit
Zucchini-Saison: Juli bis Oktober

Zutaten:

- 600 g Zucchini (ca. 2 - 3 normal große)
- 3 Eier
- 4 EL Weizenvollkornmehl
- Jodsalz, Pfeffer
- 1 EL Petersilie (oder andere Kräuter, z. B. Kerbel oder Schnittlauch)
- 2 EL Rapsöl zum Braten

Zubereitung:

Zucchini waschen, putzen und grob raspeln.

Mit den Eiern, dem Weizenvollkornmehl, Salz, Pfeffer und Kräutern mischen und daraus im Öl kleine Puffer backen.

Mit Kartoffeln, Kräuterquark und einem Rohkostteller ergeben sie eine Hauptmahlzeit.

Tipp:

Die Puffer schmecken sowohl kalt als auch warm und bereichern jedes Büfett. Sie können gut vorbereitet werden.

Variante:

Anstelle der Zucchini können die Puffer auch mit grob geraspelten Möhren zubereitet werden.