Unser Rezept

DER WOCHE

ZUCCHINI PUFFER

EINFACH UND LECKER

ZUTATEN

1 - 2 Zucchini

2 – 4 EL Mais - oder Kartoffelstärke

Salz und Pfeffer

2 Frühlingszwiebeln

Frische Kräuter aus dem Garten nach belieben

Optional:
Kartoffeln und Karotten (geraspelt)

ZUBEREITUNG

Die Zucchini (Karotten und Kartoffeln) reiben, in ein Sieb geben, salzen und für zehn Minuten abtropfen lassen. Die restliche Flüssigkeit herauspressen und die Zucchini in eine Schüssel geben. Die Frühlingszwiebeln kleinschneiden und dazugeben.

Gewürze, Kräuter und Stärke dazugeben und gut vermengen. Aus dem fertigen Teig die Puffer formen.

In einer Pfanne mit etwas Pflanzenöl die Puffer von beiden Seiten etwa vier bis fünf Minuten knusprig braun braten.

Zu den Puffern passt sehr gut ein leichter Dip aus Joghurt, etwas Zitronensaft und frischen Kräutern sowie ein kleiner Salat.

Fertig!

Tipp: Für mehr Abwechslung kannst du die Zucchini auch mit Kartoffeln und Karotten mischen.

WEIERHÖFER
Gartengemüse

Orfeas Fischer und Sara Knapp GbR · Zur Burg 1 · 67295 Bolanden
hallo@weierhoefer-gartengemuese.de · www.weierhoefer-gartengemuese.de