

Vegetarische Rezepte

Zucchini-puffer

Anzahl: 5 Portionen

Gattung: Gemüse, Menü, Vegetarisch, Vollwert

3	Eier	1 Bund	Petersilie
200 g	Sahne	1 Bund	Schnittlauch
300 g	Weizenvollkornmehl (fein)	1	Knoblauchzehe
750 g	Zucchini		Salz
1	Zwiebel		Pfeffer
150 g	würziger Raclette-Käse		

Die Eier mit der Sahne verrühren. Das Mehl sehr fein mahlen und langsam, unter Rühren, dazugeben. 15 Minuten quellen lassen.

In der Zwischenzeit die Zucchini mittelfein raspeln, den Käse fein raspeln und die Petersilie sowie den Schnittlauch fein schneiden.

Die Zucchini mit dem Käse und den Kräutern mit dem gequollenem Teig verrühren. Alles mit einer zerdrückten Knoblauchzehe sowie Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Fett in der Pfanne erhitzen und kleine Puffer darin ausbacken.