

Rezept der Woche



Zucchini Puffer

ZUBEREITUNG

ZUTATEN

2 mittelgroße frische Zucchini

2 EL Mais- oder Kartoffelstärke

Salz und Pfeffer

Frische Kräuter aus dem Garten

Optional:
Kartoffeln und Karotten
(geraspelt)

Die Zucchini reiben, in ein Sieb geben, salzen und für zehn Minuten abtropfen lassen. Die restliche Flüssigkeit herauspressen und die Zucchini in eine Schüssel geben.

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, Karotten oder Sellerie mischen.

GUTEN APPETIT

wünscht Gemüsehof Lehmann