

Zucchini-puffer

Zutaten:

- 500 g Zucchini
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 3 Eier
- 150 g zarte Haferflocken
- 75 g geriebenen Käse – am Besten einen Bergkäse
- Salz und Pfeffer
- Schnittlauch
- Gewürze nach Belieben
- bei Bedarf etwas Semmelbrösel
- Butterschmalz oder Öl



Zubereitung:

- Zucchini halbieren, entkernen und mit der groben Microplane in kleine Stifte reiben.
- Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und zur Zucchini geben.
- Die Eier, Haferflocken, den geriebenen Käse und die Gewürze zu den Zucchini geben und gut vermischen.
- Diese Masse etwa 20-30 Minuten ziehen lassen. Dabei ziehen die Zucchini schön Wasser und die zarten Haferflocken lösen sich fast auf. Falls gegen Ende der Ziehzeit noch viel Wasser in der Masse ist einfach etwas Semmelbrösel dazugeben. Der Teig sollte gut feucht sein – aber halt auch nicht zu flüssig.
- In einer Pfanne das Butterschmalz oder Öl erhitzen, dann den Herd auf 2/3 zurückstellen (bei mir von Stufe 9 auf Stufe 6)
- Mit den großen Portionierer die Zucchini-masse in die Pfanne geben und langsam ausbacken (je Seite etwa 3 Minuten)
- **TIPPS**
 - Wer möchte kann auch noch ein paar Speckwürfel oder Feta dazugeben. Dabei sollte man es aber nicht übertreiben da sonst die Puffer nicht mehr so gut zusammenhalten

Kontaktdaten:

Beate Sing
☎0151/11 22 71 21
✉beate@saugquad-und-lecker.de

🌐www.saugquad-und-lecker.de

https://www.pamperedchef.eu/pws/sing/tabs/home