



REZEPT DER WOCHE

Zucchini-Puffer

Zutaten

2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
500g Zucchini
Pfeffer
Salz
90g Vollkornmehl
2 EL Grieß oder Semmelbrösel
2 Eier

Nach Belieben:
Kräuter, weitere Gewürze (z.B.
scharfes Paprikapulver) oder
etwas geriebenen Käse

Zubereitung

Die Zucchini reiben und anschließend in einem Sieb die Flüssigkeit ausdrücken.

Zwiebel und Knoblauch fein hacken und unter die Zucchini heben.

Eier, Mehl und Grieß hinzugeben und alles vermengen. Mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mit weiteren Kräutern würzen und etwas geriebenen Käse unterheben.

In einer Pfanne Öl erhitzen. Aus der Teigmasse Handteller-große Puffer formen und diese in reichlich Öl braten.

Dazu schmeckt Tzatziki oder ein Joghurt-Dip.

Guten Appetit!