

REZEPT

Knusprige Zucchini-puffer

Werkstatt Ernährung



Zutaten für 4 Portionen

600 g Zucchini (gerieben, klein)
2 Stk Zwiebel, klein
2 Stk Knoblauchzehen
2 Stk Eier
200 g Haferflocken
70 g Käse (gerieben)
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
Ein paar Blätter frischer Basilikum
Öl (Rapsöl)



Zubereitung

1. Zucchini grob raspeln. Die Raspel in ein Abtropfsieb geben, damit die Flüssigkeit aus den Zucchini-raspeln herauslaufen kann.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
3. Danach in einer Schüssel Zucchini, Zwiebel, Knoblauch, Haferflocken und den geriebenen Käse gut vermengen.
4. Anschließend die Eier unter die Masse rühren und mit Salz, Pfeffer und Basilikum kräftig würzen.
5. Dann Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini-Masse als Häufchen ins heiße Öl geben und ein wenig flach drücken.
6. Die Puffer beidseitig für jeweils 4-6 Minuten braten, bis sie schön goldbraun sind, aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
7. Der Käuterquark lässt sich ganz leicht herstellen: Quark mit etwas Schmand oder Creme fraiche verrühren und je nach Geschmack Salz, Pfeffer und verschiedene frische Kräuter dazugeben

Mehr Infos zum Projekt "Klimabewusste Ernährungsbildung für Kinder" und MultiplikatorInnen für kostenfreies gemeinsames Kochen an Eurer Schue findet Ihr unter:
www.klimaschutz-anpacken.de

Gefördert durch:

HESSEN



Hessisches Ministerium für Umwelt,
Klimaschutz, Landwirtschaft und
Verbraucherschutz

LandFrauen Projekte
Verband Hessen e.V.