Zucchinipuffer



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zucchini	800 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Sonnenblumenöl	8 EL
Haferflocken, zart	60 g
Eier	2 St.
Strauchtomaten	1 St.
Petersilie, frisch	30 g
Quark 20 % Fett i.Tr.	150 g
saure Sahne	150 g
Tomatenmark	3 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, große Pfanne

1. Zucchini waschen, Enden entfernen und grob raspeln. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. In einer Pfanne 1 TL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebelwürfel darin ca. 3–4 Min. glasig dünsten. In einer Schüssel Zucchini, Zwiebelwürfel, Haferflocken und Eier vermengen.

2. Inzwischen Tomate waschen, Strunk und Kerne entfernen und würfeln. Petersilien waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. In einer Schüssel Quark und saure Sahne mit Tomatenmark verrühren, salzen und pfeffern. Tomaten und Petersilie unterheben.

3. Zucchinimasse mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und die Zucchinipuffer nacheinander von jeder Seite ca. 3–4 Min. darin kross ausbraten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und abkühlen lassen. Zucchinipuffer mit Dip servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	415 kcal
Kohlenhydrate	25 g
Eiweiß	14 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	30 g