

Zucchini Puffer



Zutaten:

- 1 große oder 2-3 kleine Zucchini (ca. 600g)
- 4 mittelgroße Kartoffeln (ca. 380g)
- 3 Prisen Salz
- 1 Handvoll Petersilie (ca. 25g)
- 50ml Rapsöl
- 2 Eier (Größe M)

Ergibt insgesamt 11 Puffer (à 50g).

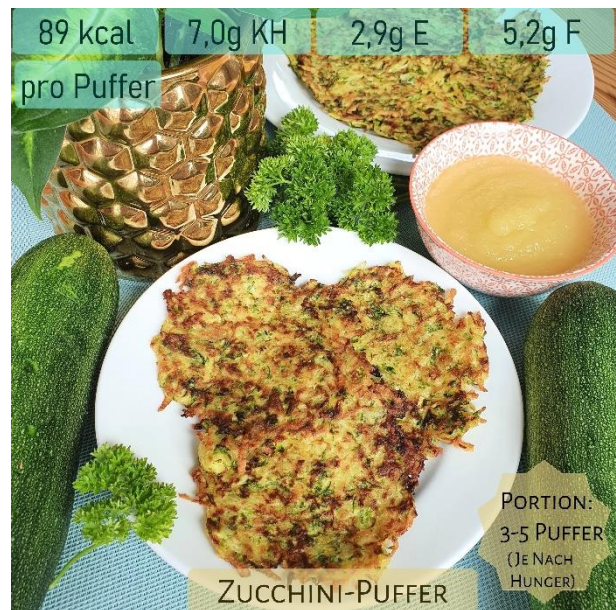
1 Portion: 3-5 Puffer (je nach Hunger).

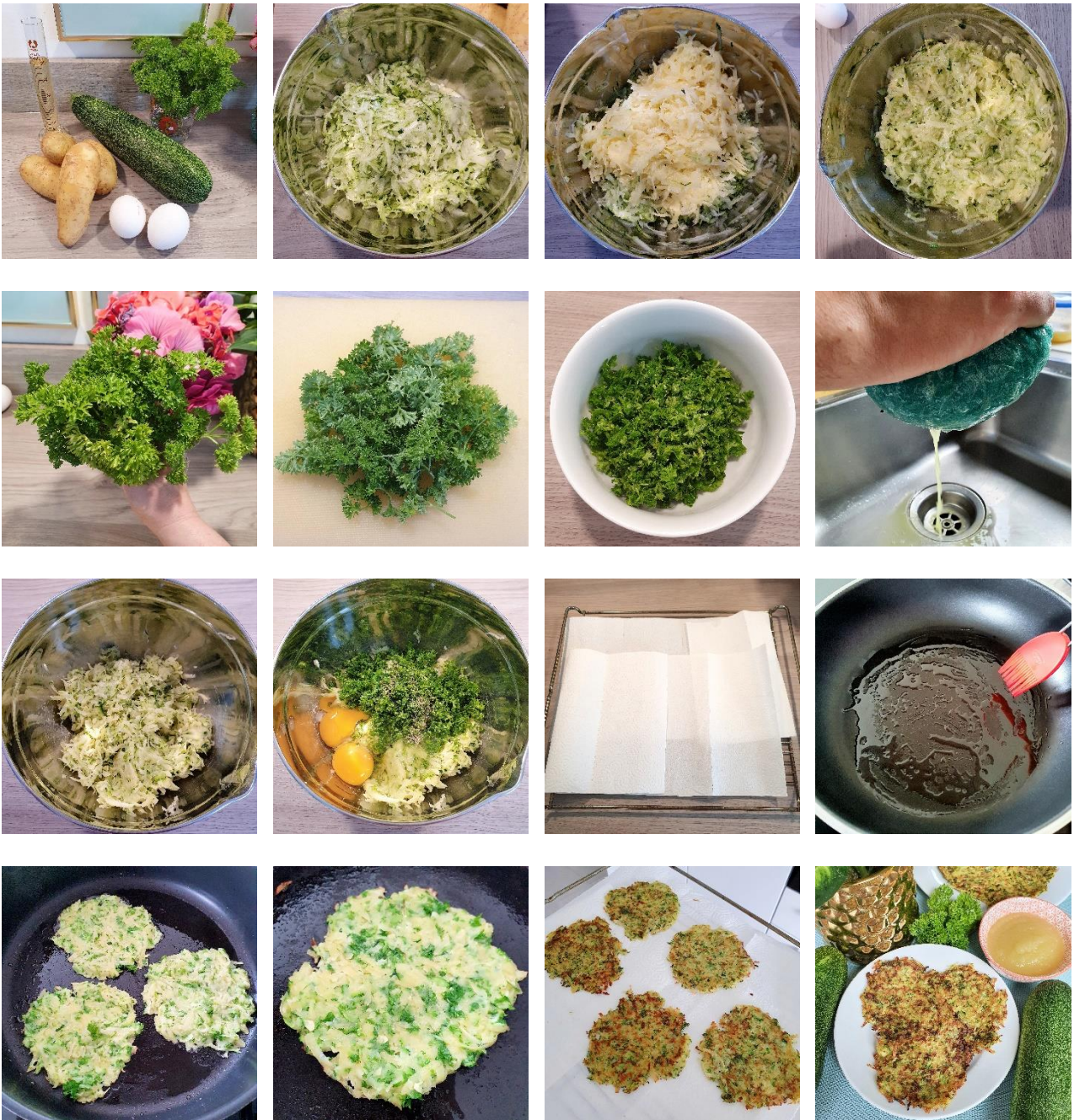
Zeitaufwand:

- 50-60 Min

Zubereitung:

- 1) Zucchini waschen und reiben. 2 Prisen Salz hinzugeben und gut durchmischen. 10 min ruhen lassen.
- 2) Kartoffeln waschen, schälen und reiben. Zusammen mit 1 Prise Salz zu den Zucchini geben und gut durchmischen. Weitere 10 min ruhen lassen.
- 3) Während der Wartezeit die Petersilie waschen, von den Stängeln befreien und klein hacken.
- 4) Zucchini-Kartoffel-Masse auf ein sauberes Handtuch legen und das Handtuch stark ausdrücken. Dabei so viel Wasser wie möglich aus der Masse holen.
- 5) Entwässerte Zucchini-Kartoffel-Masse zurück in eine Schüssel geben. 2 Eier, Petersilie, sowie etwas Salz und Pfeffer (nach Geschmack) hinzugeben und gut durchmischen.
- 6) Backofen anmachen (ca. 150°C Umluft) und ein Backofengitter mit Küchenpapier auslegen.
- 7) Eine beschichtete Pfanne heiß machen und mit Rapsöl bepinseln.
- 8) Pro Puffer etwa 50g der Zucchini-Kartoffel-Masse in die Pfanne geben und plattdrücken.
- 9) Bei niedriger Hitze knusprig braun werden lassen. Bei hoher Hitze geht es schneller, man braucht jedoch auch mehr Öl.
- 10) Vor dem Wenden der Puffer die Pfanne ggf. nochmal mit Rapsöl bepinseln.
- 11) Fertige Puffer auf das mit Küchenpapier ausgelegte Backofengitter legen und im Ofen warmhalten bis alle Puffer fertig gebacken sind.
- 12) Guten Appetit!





Nährwerteangaben pro Puffer

| Zutat | kcal | Kohlenhydrate | Eiweiß | Fette |
|-----------------------|-----------|---------------|-------------|-------------|
| Zucchini (54g) | 10,3 | 1,2g | 0,9g | 0,2g |
| Kartoffel (35g) | 26,6 | 5,5g | 0,7g | 0,0g |
| Rapsöl (4,5g) | 37,3 | 0,0g | 0,0g | 4,1g |
| Petersilie (2g) | 1,1 | 0,1g | 0,1g | 0,0g |
| Ei (10g) | 13,7 | 0,2g | 1,2g | 0,9g |
| Total 1 Puffer | 89 | 7,0g | 2,9g | 5,2g |

Nährwerte auf eine Nachkommastelle gerundet.

Quellen für Nährwerteangaben:

<https://fddb.mobi/>
<https://eatsmarter.de/>
 Packungsrückseiten

Noch mehr leckere Rezepte: jeioskitchen.de