

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).

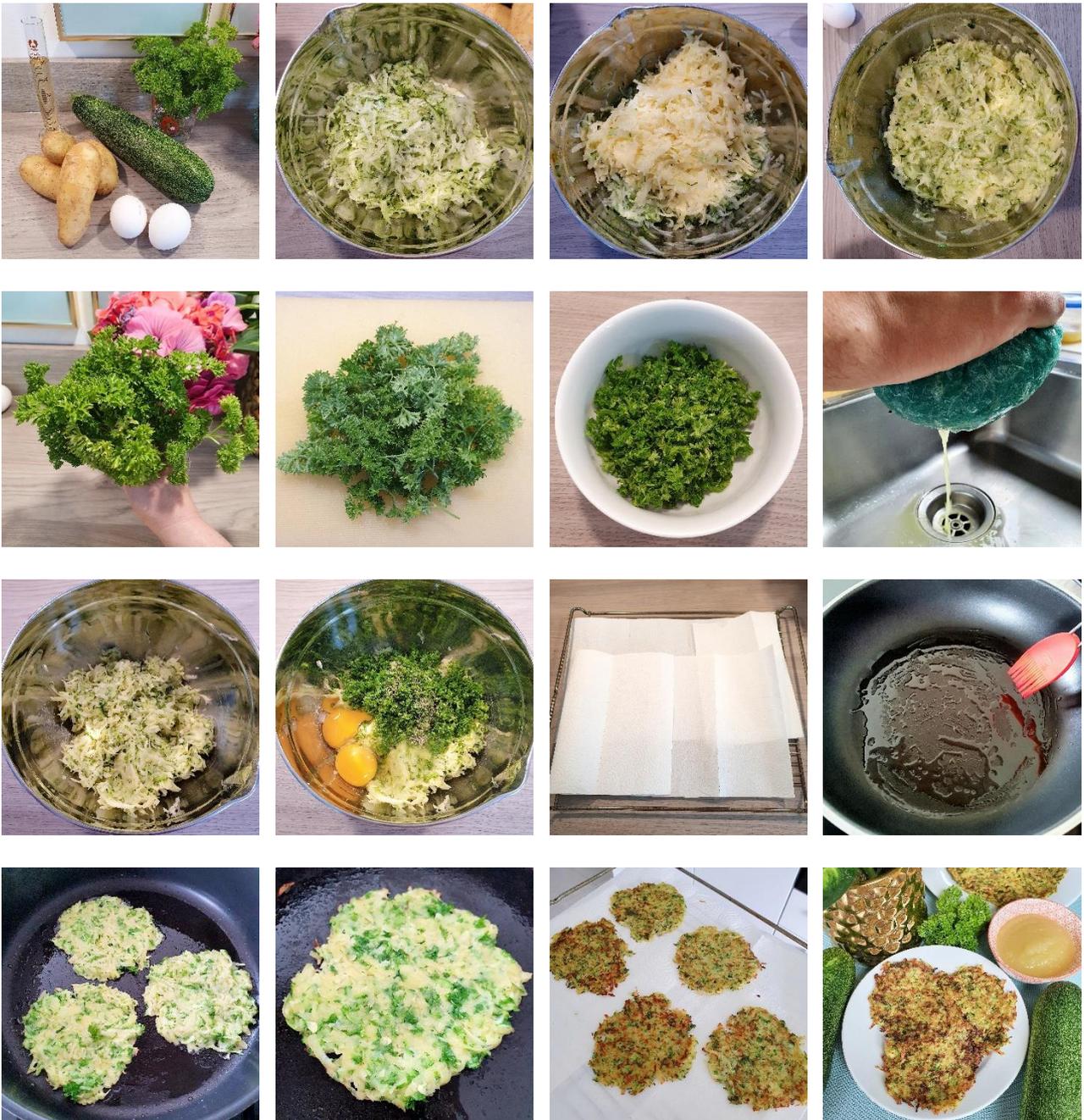
Zeitaufwand:

- 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