

## Gemüsepufer aus der Heißluftfritteuse

Die Gemüsepufer aus der Heißluftfritteuse mit Kartoffeln, Karotten, Zucchini und Mais sind eine köstliche, vegetarisch Kost.

**Verfasser:** kochrezepte.at

**Arbeitszeit:** 25 min

**Koch/Backzeit:** 15 min

**Ruhezeit:** 15 min

**Gesamtzeit:** 55 min



### Zutaten

200 g	Erdäpfel
200 g	<a href="#">Karotten</a>
200 g	Zucchini
40 g	Mais (aus der Dose)
1 Stk.	<a href="#">Zwiebel</a>
1 Stk.	<a href="#">Ei</a>
100 g	Weizenmehl
50 g	Semmelbrösel
	<a href="#">Salz und Pfeffer</a>
	Öl

### Zubereitung

1. Für die **Gemüsepufer aus der Heißluftfritteuse** die Kartoffeln schälen und mit einer Reibe zerkleinern. Die Zucchini und geputzten Karotten ebenfalls mit der Reibe reiben. Die Zwiebel schälen und klein zerhacken. In eine Schüssel geben, mit Salz würzen und zirka 15 Minuten ziehen lassen. Danach die Flüssigkeit mit einem Küchentuch ausdrücken.
2. Jetzt den Mais, Ei, Mehl und Bröseln zugeben und zu einer Masse vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Hände anfeuchten und die Masse zu Gemüselaibchen formen. Mit etwas Öl bepinseln und in der Heißluftfritteuse bei 180 °C zirka 10-12 Minuten goldbraun braten, 1-2 mal wenden.

**Unsere Empfehlung**  
Philips Heißluftfritteuse 6,2 L  
Airfryer XL



[hier bestellen](#)



## Tipp

Für zusätzlichen Geschmack kannst du die Gemüsepufer aus der Heißluftfritteuse mit Kräutern wie Petersilie, Schnittlauch oder Dill verfeinern.