

Zucchini-puffer mit Spiegelei

Die Zucchini-puffer mit Spiegelei sind ein köstliches vegetarisches Rezept. Das einfache und günstige Gericht ist im Nu zubereitet.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 10 min

Gesamtzeit: 20 min



Zutaten

2 Stk.	Zucchini (mittelgroß)
2 EL	Mehl
3 EL	Parmesan (fein gerieben)
1 Stk.	Ei
	Salz und Pfeffer
Nach Belieben	Eier (für die Spiegeleier)
	Olivenöl

Zubereitung

1. Für die **Zucchini-puffer mit Spiegelei** die Zucchini waschen und mit einer groben Reibe raspeln. In ein Küchentuch geben und die Flüssigkeit ausdrücken.
2. Die trockenen Zucchini-raspeln mit Mehl, Parmesan, Ei, Salz und Pfeffer vermischen. Aus der Masse kleine flache Zucchini-puffer formen.
3. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen von beiden Seiten 3-4 Minuten goldbraun braten.
4. In einer weiteren Pfanne je nach Belieben die Spiegeleier zubereiten. Die Puffer auf Teller anrichten und die Spiegeleier darauf platzieren.

Tipp

Zu den Zucchini-puffer mit Spiegelei einen grünen Salat mit Kernöl aus der Südsteiermark reichen.

