Zucchinipuffer mit Spiegelei

Die Zucchinipuffer 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 **Zucchinipuffer mit Spiegelei** die Zucchini waschen und mit einer groben Reibe raspeln. In ein Küchentüch geben und die Flüssigkeit ausdrücken.

2. Die trockenen Zucchiniraspeln mit Mehl, Parmesan, Ei, Salz und Pfeffer vermischen. Aus der Masse kleine flache Zucchinipuffer 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 Zucchinipuffer mit Spiegelei einen grünen Salat mit Kernöl aus der Südsteiermark reichen.