Zucchinipuffer

Die Zucchinipuffer sind bei der ganzen Familie beliebt. Sogar Kinder lieben dieses feine und gesunde Rezept.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 5 min

Gesamtzeit: 20 min

Zutaten

600 g	Zucchini
2 Stk.	Schalotten
2 Stk.	Knoblauch
200 g	Haferflocken
75 g	Käse (gerieben)
2 Stk.	Eier
1 Prise	Salz und Pfeffer
0.5 TL	Basilikum (getrocknet)
	Öl

Zubereitung

1. Die leichten **Zucchinipuffer** sind einfach in der Zubereitung. Zuerst die Zucchini schälen und mit einer Reibe raspeln. Die Schalotten und Knoblauchzehen schälen und klein hacken. In eine Rührschüssel geben und mit gerieben Käse und Haferflocken gründlich vermengen. Jetzt die Eier in die Masse schlagen, mit getrocknetem Basilikum, Salz und Pfeffer würzen. Mit der Hand flache Zucchinipuffer formen.

2. Etwas Öl in einer Bratpfanne erhitzen, die Puffer beidseitig 5-6 Minuten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und noch heiß mit Sauerrahm, Knoblauchsauce oder Tzatziki genießen.

Tipp

Die geraspelten Zucchini durch ein Küchentuch ausdrücken, so werden die köstlichen Laibchen noch knuspriger.