



MICHAELA KOLLMEDER
HEILPRAKTIKERIN

Zucchini-puffer



ZUTATEN

500g Zucchini
250g Möhren
1 ½ Handvoll gemischte Kräuter
3 EL Kichererbsenmehl oder Leinsamenmehl
2 Eier
240g Ziegen oder Schafquark
Salz
Pfeffer
etwas geriebene Muskatnuss
2 EL Rapsöl
50g Schmand oder Creme fraiche
Saft von ½ Zitrone

ZUBEREITUNG

Zucchini waschen und putzen. Möhren schälen, beides fein raspeln. Kräuter fein hacken. Gemüseraspel etwas ausdrücken und mit Mehl, Eiern, der Hälfte der Kräuter und 1-2EL Quark vermischen. Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen.

Etwas Butterschmalz oder Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Aus der Gemüsemasse kleine, flache Küchlein formen (bei Bedarf noch etwas Mehl oder Wasser zufügen) und portionsweise in heißem Fett von allen Seiten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm halten, bis alle Puffer gebacken sind. Restlichen Quark mit Schmand oder Creme fraiche mit Zitronensaft glatt rühren. Hälfte der Kräuter unter rühren und Dip mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Pfeffer darüber mahlen und zu den Zucchini-puffern servieren.

Dazu: Gemischter Salat

Guten Appetit!