

## Wie wäre es mit **Zucchini-Karotten Puffer**

(nach einem Rezept aus der Küche des Institut St. Bonifatius in Fulda)

Ihr braucht:

2-3 hellgrüne Zucchini | Salz | 3-4 Möhren |

2 Eier (Größe M) oder etwas Apfelmuss (für die vegetarische Variante) |

2 EL Speisestärke | ½ Handvoll gehackte Kräuter (z.B. Dill & Petersilie) |

Circa 2 EL zarte Haferflocken | Zitronensaft | geriebener Muskat |

Pfeffer aus der Mühle | 4-5 EL Pflanzenöl zum Braten



Und so wird's gemacht

**1**

Zuerst wäscht und putzt ihr die Zucchini und dann raspelt sie fein. Danach werden sie gesalzen und für ca. 10 Minuten in eine feines Sieb getan, um zu ziehen.

Inzwischen die Möhren schälen und auch fein reiben.

**2**

Jetzt die Zucchini ausdrücken und mit den Möhren, den Eiern oder dem Apfelmuss, der Stärke, den Kräutern und den Haferflocken vermengen.

Sollte die Masse zu weich sein, dann noch etwas mehr Haferflocken untermengen.

Alles mit dem Zitronensaft, etwas Muskat und Pfeffer würzen.

**3**

Nun können die Puffer ausgebacken werden!

Dazu 3 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen

Pro Puffer 2 EL von der Masse in die Pfanne geben und leicht flachen drücken.

Die Puffer von jeder Seite goldbraun ausbacken.

Die Puffer aus der Pfanne nehmen und zum Abtropfen auf Küchenpapier legen.



Dazu schmeckt Kräuter-Joghurt-Creme oder Sauerrahm sowie Rucolasalat.

Guten Appetite!!!

