



Köstliche Zucchini-Puffer

Die grüne Farbe ist der Hit

Das brauchst du für 14 Puffer:

- 380 g Zucchini
- Salz
- 30 g Tiefkühlspinat (Rahmspinat), aufgetaut
- 2 Eier
- 1 bis 2 TL Zitronensaft
- 1 Zwiebel
- 4 EL Mehl
- 10 EL Haferflocken
- Pfeffer
- Öl
- Tomatensugo (beziehungsweise eine Tomatensoße, gekauft) oder Frischkäse

1 Wasche die Zucchini kurz ab, tupfe sie trocken, entferne den Strunk und raspele sie in einer Maschine oder mit der Küchenreibe. Lasse dir hierbei am besten von einem Erwachsenen helfen. Die Zucchini kannst du übrigens sehr gut mit



Lasse dir am Herd und Backofen oder beim Schneiden mit einem scharfen Messer von einem Erwachsenen helfen!

Schale verarbeiten. Sie steckt voller gesunder Inhaltsstoffe.

2 Gib einen Teelöffel Salz zu den Zucchini-Raspeln und lasse das Ganze circa 10 Minuten ziehen.

3 In der Zwischenzeit mischt du in einer Extraschüssel den Spinat mit den Eiern und dem Zitronensaft.

4 Schäle die Zwiebel und schneide sie in möglichst kleinen Würfeln.



Zu Zucchini-Puffern schmeckt ein Tomatensugo. Sugo ist das italienische Wort für Soße. Wobei ein original Sugo durch langes Einkochen dickflüssiger (sämiger) ist als eine „normale“ Tomatensoße. Foto: BVEO/Ariane Bille

5 Gib die Zucchini-Raspeln in ein Sieb und drücke mit einem Esslöffel die Flüssigkeit gut aus, damit deine Zucchini-Masse nicht zu feucht ist.

6 Die Zucchini vermischst du nun mit den Zwiebelwürfeln, der Spinat-Eiermasse, dem Mehl und den Haferflocken. Würze das Ganze mit circa einem halben Teelöffel Salz und mit einer Prise Pfeffer.

7 Erhitze etwas Öl in einer Pfanne und gib kleine Puffer aus jeweils einem großen Esslöffel Zucchini-Masse in die Pfanne. Brate die Puffer von beiden Seiten etwa vier Minuten goldbraun.

Tipp: Du kannst die Puffer mit Tomatensugo (siehe Foto) servieren, aber auch Frischkäse schmeckt sehr gut dazu.

bveo, LW