

Zucchini Puffer

Gesünder und bewusster essen, Geld und Zeit sparen und Ressourcen schonen? Food Prep ist das Zauberwort! Das Konzept: Nach dem gut geplanten Einkauf werden verschiedene Gerichte vorgekocht, die dann an den darauffolgenden Tagen nach Belieben miteinander kombiniert gegessen werden können. So wartet immer etwas Leckeres und Abwechslungsreiches in der Lunchbox oder im Kühlschrank, und ganz nebenbei vermeidet man auch unnötige Abfälle von vergessenen oder abgelaufenen Lebensmitteln.

🕒 40 Minuten ||| Leicht 🌱 Vegetarisch



Bild: BVEO / Ariane Bille

Zubereitung

Zucchini waschen, trocken tupfen, Strunk entfernen und raspeln. Mit 1 TL Salz mischen und 10 Min. Flüssigkeit ziehen lassen. In der Zwischenzeit Spinat in einem Sieb sehr gut ausdrücken, sodass die Flüssigkeit abtropfen kann. Dann zusammen mit den Eiern und Zitronensaft fein pürieren.

Zwiebel schälen und sehr fein hacken.

Zucchini-Raspeln ebenfalls in ein Sieb geben und die Flüssigkeit sehr gut ausdrücken. Zucchini zusammen mit den Zwiebeln, Mehl und Haferflocken zu der Spinat-Eiermasse geben, gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei Bedarf etwas Mehl dazugeben.

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und kleine Puffer aus jeweils einem großen EL Zucchini-Masse in die Pfanne geben. Von beiden Seiten etwa 4 Min. goldbraun braten und dann auf Küchenpapier abkühlen lassen.

Schmeckt gut zum Tomatensugo oder Rote-Bete-Hummus.

Zutaten für 14 Puffer:

- 380g Zucchini
- Meersalz
- 30g TK Spinat, aufgetaut
- 2 Eier
- 1-2TL Zitronensaft
- 1 Zwiebel
- 4EL Mehl
- 10EL Haferflocken
- Pfeffer
- 6EL Olivenöl

Zucchini Puffer



© BVE0 / Zutaten mischen.



© BVE0 / Teigmasse zu kleinen Puffern formen.

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVE0“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Neue Schönhauser Straße 20
10178 Berlin

Tel.: 030 - 28 49 78 - 0
presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
www.deutsches-obst-und-gemuese.de