

FrauBrit shoppt

Ein Trendzombie auf der Pirsch.

Zucchini Puffer

für 3-4 Personen

500g Zucchini - 1 große Zwiebel - 1 Zehe Knoblauch - 4 Eier - 75g geriebenen Käse - 1 EL Mehl - 75g geschroteter Leinsamen - 75g Sojaflocken - Kreuzkümmel - Salz & Pfeffer

Die Zucchini waschen und raspeln - es bleiben dann ungefähr 450g Rohmasse übrig. Diese mit den anderen Zutaten vermengen und gut würzen. Ungefähr fünf Minuten ruhen lassen und anschließend das ausgetretene Wasser aus den Zucchini abgießen.

Eine Pfanne bei mittlerer Hitze mit etwas Öl anwärmen.

Einen Esslöffel voll Zucchini Masse in die Pfanne geben und zu einem Pattie formen. Langsam anbraten lassen - das erfordert etwas Geduld, weil sich die Puffer erst umdrehen lassen, wenn das Ei gestockt und der Käse geschmolzen ist. Dann umdrehen und kurz von der zweiten Seite anbraten.

Zubereitungszeit: ca. 10 Min

Bratzeit: ca. 15 Minuten

Guten Appetit und viel Freude beim Kochen!