

Zucchinipuffer

Für einen arabischen Mezze-Teller (Vorspeisenteller) oder auch als Beilage

etwa 12 Stück    gelingt leicht  bis 40 Minuten



Zutaten:

Zutaten:

etwa 500 g Zucchini
Salz
100 g Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 Ei (Größe M)
30 g Weizenmehl
20 g Dr. Oetker Gustin Feine Speisestärke
2 EL kernige Haferflocken
1 TL gehackter Dill
2 Msp. Curry
frisch gemahlener Pfeffer

Außerdem:

etwa 5 EL Speiseöl

1 Vorbereiten:

Zucchini waschen und auf einer Haushaltsreibe raspeln. 400 g Zucchiniraspel abwiegen, in eine Schüssel geben und kurz salzen. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken. Die Zucchini- und Zwiebelmasse gut ausdrücken.

2 Zubereiten:

Gemüse in eine Schüssel geben. Ei, Mehl, Gustin, Haferflocken, Dill, Curry dazugeben und alles vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Von der Zucchini- und Zwiebelmasse portionsweise mit einem Esslöffel etwas in die Pfanne geben. Leicht andrücken. Bei mittlerer Hitze goldgelb braten. Erst umdrehen, wenn eine Kruste entstanden ist.

Tipps aus der Versuchsküche

- Die Zucchinipuffer passen gut als Komponente für einen Mezzeteller.