

Möhren-Zucchini-Puffer



Rezept und Foto von Evi Börchers

2 Personen

Zutaten:

Öl zum Ausbraten
3 Karotten (ca. 250 gr)
3/4 Zucchini (ca. 180 g)
1/4 Gemüsezwiebel
100 gr. geriebener Käse
1 Ei
2,5 EL 5-Korn-Flocken
1-2 EL Weizenvollkornmehl
1 TL Curry
1-2 TL Salz/Pfeffer

Zubereitung:

Möhren schälen, Zucchini gewaschen, Zwiebel abgezogen = alles im Multi mit der Scheibe 3 grob raspeln.

Das Gemüse mit dem restlichen Zutaten vermischen. Sollte der Teig sehr feucht sein, noch etwas Mehl zugeben.

Öl (alternativ: Sanella) erhitzen und den Teig portionsweise ausbraten .

Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Zeit : sehr schnell zubereitet, einfach und lecker.

Konnte gerade noch ein Pfuffer fürs Foto retten. Keine zwei Minuten später war der Teller leer.