

NATÜRLICH PRÜSTEL



Naturkost - Naturwaren

Weinkellerstraße 28

09337 Hohenstein-Ernstthal

Tel. 03723—6794401

www.natuerlich-pruestel.de

Zucchini-puffer mit Paprikasahne

Zutaten für 2 Personen (4)

1 Ei)
1 Eigelb) (insgesamt 4 Eier)
3 EL Sahne (7-8 EL)
4 EL Wasser (10)
1 TL Zitronensaft (2-3 TL)
30 g Parmesan frisch gerieben (75 g)
120 g Weizen, feingemahlen (300 g)
1 mittelgroße hellgrüne Paprikaschote
2 kleine reife Tomaten
1 Bd. Schnittlauch
½ Bd. Dill
200 g Saure Sahne oder Naturjoghurt
2 Knoblauchzehen
Kräutersalz
Cayennepfeffer
250 g junge Zucchini (625 g)
knapp 1 TL Delikata (1-1,5 TL)
zum Braten: Kokosfett oder Öl, Sesamsamen

Zubereitung

Das Ei, das Eigelb, die Sahne, Wasser und Zitronensaft, Käse und Vollkornmehl zu einem dickflüssigen Teig verrühren. Den Teig zugedeckt etwa 30 min quellen lassen.

Für die Paprikasahne, die Paprikaschote waschen, halbieren und entkernen. Die Tomaten waschen und halbieren, dabei die Stielansätze entfernen, das Innere herauslösen und anderweitig verwenden. Die Paprika- und die Tomatenhälften fein würfeln.

Den Schnittlauch und den Dill (ein Zweig zum garnieren zurücklegen) fein schneiden. Alle Zutaten unter die saure Sahne rühren. 1 Knoblauchzehe dazupressen. Die Paprikasahne mit Salz und Cayennepfeffer kräftig abschmecken. Mit dem restlichen Dill garnieren und kühl stellen, bis die Puffer gebacken sind.

Für die Puffer die Zucchini waschen, putzen, grob raspeln und unter den Teig mischen. Den restlichen Knoblauch dazupressen. Den Teig mit Salz und dem Delikata kräftig würzen.

In einen großen Pfanne etwas Fett erhitzen. Jeweils 2 EL Teig zu einem flachen Küchlein ausstreichen. Mit Sesam bestreuen und diesen leicht andrücken. Die Puffer bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten goldgelb braten. Im Backofen bei 60° oder in einer zweiten Pfanne bei schwächster Hitze warm halten, bis alle gebacken sind.

Die Paprikasahne zu den Puffern servieren. Dazu schmeckt roter Kopfsalat mit Fenchelstreifen oder Feldsalat mit gehackten Walnüssen.

Statt Zucchini kann man auch anderes fein geraspelt Gemüse wie Möhren, Lauch, Sellerie, Blumenkohl, Rosenkohl oder Kartoffeln unter den Teig mischen.