

# Zucchini-Karottenpuffer

## Zutaten (für 4 Personen):

- 300 g Zucchini
- 200 g Karotten
- 1 Ei
- 1 TL Speisestärke
- 1 EL feine Haferflocken
- 1 TL gehackter Thymian
- 1 Msp Currypulver
- Salz
- Pfeffer
- Cayenne-Pfeffer
- 100 ml Sonnenblumenöl

Zucchini waschen, der Länge nach vierteln und die Kerne herausschneiden. Karotten schälen. Zucchini und Karotten grob raspeln und salzen. Das Gemüse in einer Schale etwa 10 Minuten stehen lassen und anschließend mit den Händen etwas ausdrücken. Die restlichen Zutaten dazugeben.

Sonnenblumenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Aus der Masse kleine Puffer formen und bei mittlerer Hitze ausbacken. Sind die Puffer auf beiden Seiten knusprig gebraten, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Heiß servieren.

Sendung/Quelle: DAS!

Sendetermin: 10.12.2022

Koch/Köchin: Ali Güngörmüs

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)