

# Zucchini-Puffer mit Tomaten und Frischkäse

## Zutaten (für 1 Personen):

- 1 kleiner Zucchini
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Kartoffel
- 1 kleine Möhre
- 4.5 EL Reismehl
- alternativ: Dinkel-Vollkornmehl
- 1 EL Mandeln
- alternativ: Pistazien oder andere Kerne
- 1 EL Leinsamen
- alternativ: Chiasamen oder Flohsamenschalen
- 1 EL zarte Haferflocken
- 1 (Größe XL) Ei
- 2 EL Wasser
- 2 EL Rapsöl
- 100 g Tomaten
- 100 g körniger Frischkäse
- etwas Basilikum

Zucchini, Zwiebel, Kartoffel, Möhre säubern und schälen, anschließend in Scheiben schneiden und zusammen mit Mehl, Kernen (beispielsweise Mandeln, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne oder Pistazien), Saaten (Chiasamen, Leinsamen oder Flohsamenschalen), Haferflocken, Ei und Wasser in den Mixer geben. Raspeln lassen und mixen, bis eine Masse entsteht, die an Pfannkuchenteig erinnert. Eventuell noch etwas Wasser dazugeben.

Rapsöl in einer Pfanne vorsichtig erhitzen. Aus dem Teig kleine Puffer in der Pfanne ausbacken lassen. Sobald sie am Rand bräunen, wenden.

In der Zwischenzeit Tomaten waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Zusammen mit dem Frischkäse und den Puffern auf einem Teller anrichten.

## Variationen:

Statt körnigem Frischkäse passt auch gut selbstgemachtes Zaziki (aus griechischem Joghurt, etwas Salz, gehacktem Knoblauch und frisch geraspelter Salatgurke).

## Nährwerte pro Portion:

768 kcal, 41 g Fett, 65 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiß, 11 g Ballaststoffe

## Empfehlenswert bei:

Bluthochdruck

COPD

Fettstoffwechselstörung

Hämorrhoiden

Herzschwäche

Lymphozytärer Kolitis

Metabolischem Syndrom

Parodontitis

PCO-Syndrom

Restless-Legs-Syndrom

Sinusitis

Untergewicht

Wechseljahresbeschwerden

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 07.02.2022

Koch/Köchin: Anja Panitz

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