

Zucchini-Puffer mit Tomaten und Frischkäse

Zutaten (für 1 Personen):

- 1 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 1 Kartoffel
- 1 Möhre
- 4,5 EL Reismehl
- alternativ: Dinkel-Vollkornmehl
- 1 EL Mandeln oder andere Kerne
- 1 EL Leinsamen
- alternativ: Chia oder Flohsamenschalen
- 1 EL zarte Haferflocken
- 1 großes Ei
- 2 EL Wasser
- 2 EL Rapsöl
- 100 g Tomaten
- 100 g körniger Frischkäse
- frisches 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 einen Mixer geben. Raspeln 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. 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.

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

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Anja Panitz

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen