

Kartoffel-Zucchini Puffer

Vorbereitung: 20 Min.
Portionen: 4 bis 5
Proteingehalt: 31 g



Eventuell
4 EL
Dinkel-
Mehl

Du benötigst:

- ✓ 4 Eier
- ✓ 5 große Kartoffeln
- ✓ 1 halbe Zucchini
- ✓ 1 große Zwiebel
- ✓ Schnittlauch (frisch geschnitten)

- ✓ Rapsöl
- ✓ Salz / Pfeffer
- ✓ Pfanne + Pfannenheber
- ✓ Reibe mit Schüssel
- ✓ Eventuell 4 EL Dinkelmehl

Zubereitung in 9 einfachen Schritten

1. 5 große Kartoffeln mit einer „Streifen-Reibe“ in eine große Schüssel reiben
2. ½ Zucchini klein schneiden und in die Schüssel hineingeben
3. 4 Eier in die Schüssel zerschlagen
4. Salz, Pfeffer, geschnittener Schnittlauch in die Schüssel geben
5. Eventuell noch 4 Esslöffel Dinkelmehl in die Schüssel hinzufügen
6. Die Masse mit einer Gabel gut durchmischen
7. Mit einem Esslöffel in die Masse eintauchen und...
8. 5 Esslöffel in einer Pfanne mit Rapsöl verteilen + goldbraun herausbacken
9. Mit Pfannenheber wenden + herausgeben + mit Schnittlauch dekorieren

Vplatten-Tipp

- Wenn du es „saftiger“ magst, dann fügst du kein Dinkelmehl hinzu
- Wenn du mehr Kalorien möchtest, dann reibe auch Käse in die Masse hinein
- Selbstgemachte Knoblauch-Sauce dazu: Sauerrahm, Knoblauch, Salz, Pfeffer

Du hast Fragen zum Rezept? Kontaktiere uns! info@vplatte.de - Tel.: 0800 70 70 070

