

Was koche ich heute?

~Sommerfrische Zucchini-puffer~

Sommer, Sonne, Gartenzeit! Ich liebe es, frisches Gemüse und Obst aus dem eigenen Garten zu ernten und zu verarbeiten. Die erste Erdbeere wird regelrecht zelebriert. Der Zucchini wird nicht mit ganz so viel Wohlwollen begegnet – was nicht etwa an ihrem Geschmack liegt oder daran, dass ich Zucchini nicht mag. Ich liebe Zucchini, unsere haben nur die schlechte Angewohnheit, alle auf einmal erntereif zu sein, der Fachmann spricht von Überproduktion. Also wohin damit? Glücklicherweise ist das gesunde Gemüse ein echter Allrounder: Es macht sich nicht nur gut als Suppe, Risotto, Pasta und Grillgemüse, sondern lässt sich sogar in Brot und Kuchen verarbeiten. Mein Favorit kommt aus der Pfanne: Zucchini-puffer. Dazu Kräuterquark und Blattsalat – herrlich!

Zutaten (ergibt ca. 12 Stück)

100 g Dinkelvollkornmehl
 300 g Zucchini
 130 g Möhren
 150 g Kartoffeln
 110 g Zwiebel, halbiert
 1 Knoblauchzehe
 1 Ei
 1 TL Salz
 40 g grobe Haferflocken
 Öl zum Ausbacken



Zubereitung

Zucchini, Möhren, Kartoffeln, Zwiebel mit der Hand oder der Küchenmaschine reiben. Knoblauchzehe fein hacken und dazugeben. Gemüse mit Vollkornmehl, Ei, Salz und Haferflocken zu einer Masse vermengen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Puffer portionsweise von beiden Seiten ausbacken. Auf einen mit Küchenpapier ausgelegten Teller setzen.

Tipp

Mit Öl kann man auch bei Puffern sparsam umgehen, denn sie müssen nicht – wie früher bei Oma – im Fett schwimmen, um gut zu schmecken. Den fehlenden „Crunch“ gleiche ich mit einem Topping aus Sesam oder Sonnenblumenkernen aus, die ich während des Bratens auf die noch nicht gebackene Seite streue, dann bleiben sie gut kleben und lassen sich nach dem Wenden miteinbacken.



Wer hat's gefunden?

Christine Dehn, Patientenvertreterin und EU-Angelegenheiten, Deutsche Herzstiftung.

Und zwar hat sie dieses leckere Gericht auf <https://ikors.blogspot.com> entdeckt, wo es noch viele andere (Zucchini-)Rezepte gibt.

Und was kocht ihr – morgen?

Was sind eure Rezeptideen für sommerliche Tage? Wir freuen uns über Tipps und Feedback.