

07. Hauptspeisen

Zucchini-puffer mit Bergkäse [Nr.310]

Menge: für 4 Personen

Zutaten:

450 g	Zucchini
450 g	Kartoffeln (festkochend)
150 g	Bergkäse in kleinen Würfeln
3 Stck.	Eier
30 g	Vollkornmehl (z.B. Dinkel oder Weizen)
20 g	Haferflocken
20 g	Sonnenblumenöl
½ Bund	Dill
½ Bund	Petersilie
2 TL	Kräutersalz
	Pfeffer

optional

1 Stck. Jalapeño oder Chilischote

**Zubereitung:**

-
1. Zucchini raspeln und in eine Schüssel geben.
Thermomix: Stufe 4,5 / 10 Sekunden
 2. 1 Esslöffel Salz hinzugeben und gut vermischen. Anschließend ca. 5 Min ziehen lassen.
 3. Zuchiniraspel mit den Händen ausdrücken oder in ein feines Sieb geben und die Flüssigkeit abtropfen lassen, dazu die Masse immer wieder kurz umrühren und dann kurz ruhen lassen.
 4. Kartoffeln raspeln.
Thermomix: Stufe 3,5 / 5 Sekunden
 5. Bergkäse in kleine Würfel schneiden.
Thermomix: Stufe 4,5 / 5 Sekunden
 6. Wenn aus den geraspelten Zucchini keine Flüssigkeit mehr heraustropft, mit Bergkäse, Jalapeno, Kräutern und Ei vermengen.
 7. Mehl und Haferflocken nach und nach unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken
 8. Öl in einer Pfanne erhitzen, mit einem Löffel Zucchini-masse in die Pfanne geben und im heißen Öl bei mittlerer Hitze knusprig ausbacken
 9. Die fertigen Zucchini-puffer auf Küchenpapier legen und abtropfen lassen und z.B. mit Tzatziki servieren.