

Zucchini-Karotten-Puffer

(2 Portionen)

Dauer: 30 Minuten

Zutaten: 450g Zucchini
100g Karotten
4 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
2 EL Leinsamen, geschrotet
4 EL Speisestärke
1 TL Salz
1 TL Pfeffer
1 TL Paprikapulver
½ TL Kreuzkümmel
Öl zum Braten

Zubereitung:

Zucchini grob raspeln, mit einem TL Salz bestreuen und für etwa 10 Minuten in einen Sieb geben, um die Flüssigkeit abtropfen zu lassen. In

der Zeit Karotten ebenfalls grob raspeln und in eine Schüssel geben. Zucchini-Raspeln gut ausdrücken und zu den Karotten in die Schüssel geben. Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Oregano klein hacken und mit in die Schüssel geben. Geschrotete Leinsamen, Speisestärke, Kreuzkümmel, Paprikapulver und Pfeffer zum Gemüse geben und alles miteinander vermengen. Nun aus der Masse Bratlinge formen (2 EL pro Bratling) und wahlweise in einer Pfanne von jeder Seite fünf Minuten anbraten oder im vorgeheizten Ofen mit Öl bestrichen für ca. 20 Minuten backen. Ein Kräuterdip und frischer Salat dazu machen die Puffer zu einem leichten und sommerlichen Abendessen!

Guten Appetit!

