

Zucchini-Puffer

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für Person á 2 Stück:

250 g Zucchini
Spr. Zitronensaft

- 1 ST Eier
- 2 EL Weizenmehl, frisch gemahlen
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Knoblauch, fein gehackt

Olivenöl, raffiniert zum Braten

Herstellung:

1. Zucchini waschen, Stielansätze wegschneiden und raspeln.
2. Mit Küchentuch leit betupfen und mit etwas Zitronensaft beträufeln.
3. Ei und Weizenmehl hinzugeben und verrühren.
4. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen.
5. Falls die Masse zu dünn ist, noch etwas Weizenmehl zugeben.
6. Öl in einer Pfanne erhitzen.
7. Teig löffelweise hinzugeben, etwas flachdrücken und auf beiden Seiten gold-gelb braten.
8. Herausnehmen und kurz auf Küchenpapier legen, damit das überschüssige Öl aufgesaugt wird.

a Sauce

1. Einen EL Mayonnaise mit einem Becher Joghurt vermischen.
2. Zwei EL gehackten Schnittlauch (TK-Kräuter) hinzugeben und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

