

Gesundheitstreff EULE



Indische Zucchini-Puffer

Zutaten:

400 g Zucchini, fein geraspelt
½ Chilischote, entkernt und fein gehackt (oder ½ TL Chili)
1 kleine Zwiebel, sehr fein gehackt
2 Knoblauchzehen, zerdrückt oder fein gehackt
je 1 TL Curry und Kurkuma
2 EL kaltgepresstes Olivenöl
½ TL Weinstein-Backpulver
Salz (nicht jodiert und nicht fluoridiert) und Pfeffer
200 g Weizenvollkornmehl
Öl zum Braten

Zubereitung:

Am besten Zucchini, Zwiebel und Knoblauch bei feiner Lochtrommel durch die Küchenmaschine klein raspeln. Das Mehl mit dem Backpulver mischen. Alle anderen Zutaten dazugeben. Der Teig sollte eine zähflüssige Konsistenz haben (evtl. noch etwas Mehl zugeben.) Würzig abschmecken. Mit dem Eisportionierer kleine Kugeln aus dem Teig heben und mit einem Löffel etwas flach drücken. In heißem Öl von allen Seiten goldbraun ausbacken.

Dazu passt: Gemischter Salat und evtl. ein Dipp aus Crème fraîche, Kräutersalz, Pfeffer und Kräutern.

Tipp: Schmeckt auch als Fingerfood oder als Burger-Patty dazu etwas flacher ausbraten.

Marie-Luise Volk
(Gesundheitsberaterin GGB)
Bergstraße 6
56761 Gamlen
Tel.: 02653/1614

eMail.: ml.volk@gmx.net

Lydia Justen
(Gesundheitsberaterin GGB)
Bahnhofstraße 31
56729 Monreal
Tel.: 02651/900324
eMail.: lydia.justen@eule.eifel.com