

# 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