



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Zucchini-Kartoffelpuffer mit Tomaten-Chili-Quark

- 3 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- GEFRO Würzmischung »Paprika-Chili«
- 400 g Kartoffeln, festkochend
- 250 g feste Zucchini
- 5 EL Weizenmehl
- 3 Eier, Kl. M
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 Bund Basilikum
- 1 Schalotte
- 400 g Quark, halbfett
- 2 Fleischtomaten
- einige Spritzer Zitronensaft

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Zucchini-Kartoffelpuffer mit Tomaten-Chili-Quark

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

24,6 g Fett	33,5 g Kohlenhydrate	22,2 g Eiweiß	4,8 g Ballaststoffe	449 kcal Brennwert
-------------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

Zucchini-Kartoffelpuffer mit Tomaten-Chili-Quark: 400 g festkochende Kartoffeln schälen und mit der Kartoffelreibe fein raspeln. Auf ein Küchentuch geben und die Flüssigkeit ausdrücken. Die Kartoffelraspeln in eine Schüssel geben. 250 g Zucchini putzen, ebenfalls fein raspeln, zu den Kartoffeln geben und alles gut miteinander vermischen. 5 EL Weizenmehl darübersieben und gleichmäßig untermengen.

3 Eier in einer Schüssel kräftig verquirlen und dann in die Zucchini-Kartoffelmasse geben. Alles gut miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Blätter von den Basilikumzweigen zupfen und in feine Streifen schneiden. 1 Schalotte schälen, halbieren und fein würfeln.

1 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer Pfanne erhitzen und die Schalottenwürfel darin glasig andünsten. 400 g Quark in eine Schüssel geben und mit den gedünsteten Schalottenwürfeln und den Basilikumstreifen verrühren.

2 Tomaten vierteln und entkernen. Die Tomatenviertel in sehr feine Würfel schneiden. Die Würfel mit einer Gabel etwas zerdrücken und unter den Quark mengen. Mit einigen Spritzern Zitronensaft und **GEFRO Würzmischung Paprika-Chili** abschmecken.

2 EL **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer großen Pfanne erhitzen. Aus dem Teig 12 kleine Zucchini-Kartoffelpuffer formen und im heißen Öl von jeder Seite etwa 3 Minuten goldbraun braten. Die Puffer auf etwas Küchenpapier abtropfen lassen.

Auf Tellern anrichten und mit dem Tomaten-Chili-Quark servieren.