



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du 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 Gewürz-Pfeffer
- GEFRO Würzmischung »Paprika-Chili«
- 400 g Kartoffeln, festkochend
- 400 g Quark, halbfett
- 250 g feste Zucchini
- 5 EL Weizenmehl
- 3 Eier, Kl. M
- 1 Bund Basilikum
- 2 Fleischtomaten
- 1 Schalotte
- einige Spritzer Zitronensaft
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du 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

1 Zucchini-Kartoffelmasse vorbereiten:

400 g festkochende Kartoffeln schälen und fein raspeln. Auf ein Küchentuch geben und die Flüssigkeit gut ausdrücken. Die Kartoffelraspel in eine Schüssel geben. 250 g Zucchini putzen, ebenfalls fein raspeln und untermischen. 5 EL Weizenmehl darüber sieben und gleichmäßig unterheben.

2 Eier & Würze zugeben:

3 Eier kräftig verquirlen und zur Zucchini-Kartoffelmasse geben. Alles gut vermengen und mit Salz und GEFRO Gewürz-Pfeffer würzen.

3 Tomaten-Chili-Quark anrühren:

Basilikumblätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. 1 Schalotte schälen, halbieren und fein würfeln. 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotte darin glasig andünsten. 400 g Quark in eine Schüssel geben und mit den Schalottenwürfeln sowie den Basilikumstreifen verrühren. 2 Tomaten vierteln, entkernen und sehr fein würfeln. Die Tomatenwürfel mit einer Gabel leicht zerdrücken und unter den Quark mischen. Mit einigen Spritzern Zitronensaft und GEFRO Würzmischung Paprika-Chili abschmecken.

4 Puffer braten:

In einer großen Pfanne 2 EL GEFRO Brat- & Frittieröl erhitzen. Aus dem Teig 12 kleine Puffer formen und von jeder Seite ca. 3 Minuten goldbraun braten. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

5 Anrichten & Servieren:

Die Zucchini-Kartoffelpuffer auf Tellern anrichten und mit dem Tomaten-Chili-Quark servieren.

Tipp: Besonders knusprig werden die Puffer, wenn Sie die geraspelten Zucchini vorher leicht salzen, kurz ziehen lassen und dann ausdrücken - so wird die Masse weniger feucht.