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

- 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.