

Rezept der Woche

# Karotten-Zucchini-Puffer

|  |   |
|--|---|
| 1 mittelgroße Zucchini   | grob reiben, in ein Sieb geben, salzen und für zehn Minuten abtropfen lassen. Die restliche Flüssigkeit herauspressen und die Zucchini in einer Schüssel geben. |
| 1 große Kartoffel  | schälen, klein würfeln und 10 Minuten in leicht gesalzenem Wasser weich kochen und mit der Gabel zerdrücken.  |
| 200 g Möhren   | grob raspeln. Möhren, Kartoffeln und Zucchini zusammen mit  |
| 1 Ei<br>1 fein gehackte Zwiebel<br>1 fein gehackte Knoblauchzehe<br>gehackte Petersilie<br>1 Spritzer Zitronensaft<br>2 EL Haferflocken<br>3 EL Paniermehl<br>½ TL Salz<br>½ TL Gemüsebrühe<br>Prise Pfeffer | gut vermengen.  |

In einer großen Pfanne 2 EL Öl erhitzen und die Gemüsemischung Esslöffelweise in die Pfanne geben und etwas platt drücken. Jede Seite ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten, die ersten 5 Minuten auf keinen Fall wenden, sonst zerfällt der Teig.

Dazu schmeckt Knoblauchjoghurt und ein gemischter Salat, oder als Beilage genießen! Lecker!