Sana Dreifaltigkeits-
Krankenhaus Köln

Zucchinipuffer

Rezept für ca. 12 Stück

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

30 g Vollkornmehl	in eine Schüssel geben und mit
1 TL Backpulver	+
60 g Emmentaler, gerieben	+
1 TL jodiertem Speisesalz	+
½ TL Pfeffer	vermischen.
150 g Erbsen, tiefgekühlt	in eine hitzebeständige Schale geben, mit kochendem Wasser übergießen1-2 Minuten ziehen lassen, anschließend auf ein Sieb geben + abtropfen lassen.
1-2 Lauchzwiebeln	putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
1 rote Chilischote	waschen, halbieren, putzen und in kleine Würfel schneiden.
ca. 300 g Zucchini	waschen, putzen, auf der Gemüsereibe grob raspeln + mit Lauchzwiebeln, Erbsen, Chili +
2-3 TL Flohsamenschalen	in einer Schüssel vermischen.
2 Eier	+
1 EL Rapsöl	+
50 ml Milch, 1,5% F.	zur Gemüsemischung geben + gut verrühren. Die Mehlmischung nach und nach zum Eigemisch geben, gut unterrühren + 10 Minuten quellen lassen.
jodiertem Speisesalz, Pfeffer	Ggf. mit abschmecken. Eine beschichtete Pfanne erhitzen und aus je ca. 1-2 EL Teig nacheinander 12 Puffer von jeder Seite ca. 2-3 Minuten goldbraun backen.

Tipp:

- Emmentaler kann auch durch 50 g geriebenen Parmesan ersetzt werden
- Erbsen können auch durch Maiskörner ersetzt werden
- Lauchzwiebel kann auch durch eine normale Zwiebel ersetzt werden
- Chilischote kann durch Chilipulver ersetzt werden

- Schmecken warm oder kalt
- Auch zum Einfrieren geeignet

Sana Dreifaltigkeits-Krankenhaus Köln GmbH | Aachener Straße 445-449 | 50933 Köln
Tel.: 0221 94071-0 | Fax: 0221 409552 | E-Mail: info-koeln@sana.de | Internet: www.sana.de/koeln
Geschäftsführerin: Hannah Kador
Sitz der Gesellschaft: Köln
Registergericht: Köln HRB 7404 | USt-IdNr.: DE 129455223 | Steuer-Nr.: 22359182261