

Rezept

Gemüsepufferchen

Ein Rezept von Gemüsepufferchen, am 09.06.2026

Zutaten

1 Stange Lauch	2 Knoblauchzehen
1 Stück rote Chilischote	2 Zweige Thymian
6 EL Olivenöl	200 g junge Zucchini
2 Eier (Größe S)	80 g geriebener Parmesan
Salz	150 g zarte enthülste Dicke Bohnen
1 Fleischtomate	1 Zweig Minze
2 TL Zitronensaft	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal

Zubereitung

1. Lauch waschen, putzen und fein schneiden. Knoblauch schälen und mit dem Chili fein hacken. Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
2. In einer kleinen Pfanne 1/2 EL Olivenöl erhitzen. Den Lauch darin mit Knoblauch, Thymian und Chili unter Rühren bei schwacher Hitze etwa 5 Min. dünsten.
3. Die Zucchini waschen, putzen und fein raspeln. Gut ausdrücken, mit Lauch, Eiern und Käse verrühren und mit wenig Salz (der Käse ist salzig!) würzen. In einer großen Pfanne nach und nach insgesamt 3 EL Olivenöl erhitzen und aus der Zucchini-Masse kleine Pflänzchen hineinsetzen. Bei schwacher bis mittlerer Hitze pro Seite 3-4 Min. braten. Die gebratenen Frittelle im Backofen bei 70° warm halten.
4. Gleichzeitig die Bohnen in kochendem Salzwasser in 4-5 Min. bissfest kochen, abschrecken und abtropfen lassen. Die Tomate waschen und sehr fein würfeln. Die Minze waschen, die Blättchen in Streifen schneiden. Bohnen und Tomate mit Minze, übrigem Olivenöl und Zitronensaft verrühren, salzen und pfeffern. Die Puffer auf Tellern anrichten und mit dem Tomaten-Bohnen-Salat garnieren.