

Rezept

Parmesan-Zucchini-Puffer mit Pesto rosso

Ein Rezept von Parmesan-Zucchini-Puffer mit Pesto rosso, am 15.12.2025

Zutaten

Für das Pesto:

20 g	Parmesan	2 Stängel	Basilikum
50 g	getrocknete Tomaten (in Öl)	20 g	Pinienkerne
1	Knoblauchzehe	4½ EL	Olivenöl
	Salz		Pfeffer

Für die Puffer:

50 g	Parmesan	1	Zucchini (ca. 300 g)
1	Möhre (ca. 100 g)	1	Ei (M)
1 TL	Flohsamenschalenpulver		Salz
	Pfeffer		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 590 kcal, 53 g F, 20 g EW, 8 g KH

Zubereitung

1. Für das Pesto 20 g Parmesan fein reiben. 6 Basilikumblätter von den Stängeln zupfen, waschen und trocken tupfen. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und grob hacken. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, bis sie zu duften beginnen. Den Knoblauch schälen und mit Parmesan, Basilikum, getrockneten Tomaten, Pinienkernen und dem Olivenöl in einen hohen Rührbecher geben. Mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Für die Puffer den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. 50 g Parmesan grob reiben. Den Zucchini waschen und die Enden abschneiden. Die Möhre schälen. Zucchini und Möhre grob raspeln und in einem sauberen Geschirrtuch gründlich auspressen. Mit Parmesan, Ei und Flohsamenschalenpulver mit den Händen zügig vermischen. Mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und 5 Min. quellen lassen.
3. Zehn esslöffelgroße Portionen der Masse in Häufchen mit etwas Abstand auf das Backblech setzen. Die Häufchen etwas flach drücken. Das Blech in den Ofen (Mitte) schieben und die Puffer ca. 20 Min. backen, bis die Ränder goldbraun werden.
4. Das Blech herausnehmen und die Puffer 5 Min. auf dem Backblech etwas abkühlen lassen. Dann auf zwei Tellern anrichten und mit dem Pesto servieren.