

Rezept

Zucchini-Möhren-Puffer

Ein Rezept von Zucchini-Möhren-Puffer, am 09.06.2026

Zutaten

1 mittelgroßer Zucchini (ca. 200 g)	300 g Möhren
1 EL Zitronensaft	2 EL gehackte glatte Petersilie
1 Ei	1 EL Haferflocken
Salz	Pfeffer
1 EL Rapsöl	

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 143 kcal

Zubereitung

1. Den Zucchini waschen und putzen. Die Möhren schälen und putzen. Das Gemüse auf einer Gemüsereibe grob raspeln.

2. Gemüseraspel mit Zitronensaft, Petersilie, Ei und Haferflocken sorgfältig vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Mit einem Esslöffel aus der Gemüsemasse Portionen abstechen, in die Pfanne geben. Den Teig etwas flach drücken und die Puffer von beiden Seiten knusprig braten.