

---

**Typ:** Gemüse                      **Quelle:** e & t

**Bemerkungen:** siehe auch Rezept 748

**Zutaten:**                      3 kleine Zucchini  
                                      1 TL Salz  
                                      2 Eier  
                                      3 Knoblauchzehen  
                                      1 Sträußchen Petersilie  
                                      ½ Päckchen Backpulver  
                                      3-4 EL Mehl  
                                      grobgeriebener, würziger Käse wie Cantal oder Emmentaler  
                                      Öl zum Braten

**Rezept:**                      Die Zucchini gründlich waschen und ungeschält auf der Rohkostreibe nicht zu fein in eine Schüssel raffeln. Salz und Eier hinzufügen.

Die Knoblauchzehen und die Petersilie hacken. Zusammen mit dem mit Backpulver vermischten Mehl und dem Käse zu den Zucchini-Raffeln geben und gründlich vermengen.

In einer Pfanne reichlich Öl erhitzen. Mit einem Löffel kleine Teighäufchen in das heiße Öl setzen und flachdrücken. Die Puffer sollen ganz dünn sein. Auf beiden Seiten knusprig braun braten. Sofort heiß servieren.

Als Beilage genügt das halbe Rezept. Als Hauptgericht paßt ein Feldsalat oder ein Löwenzahnsalat besonders gut zu den würzigen Puffern.

Zubereitungszeit: 30-40 Minuten  
Pro Portion: ca. 480 kcal/2000 kJ