

Zucchini-Puffer mit Gurken-Radieschen-Salat

Bio Kochbox KW 42



Zucchini-Puffer mit Gurken-Radieschen-Salat



MENGENHINWEIS:

- Für 1 Portion die Mengen halbieren
- Für 4 Portionen die Mengen verdoppeln

Für 2 Portionen:

- 25 g Cashewbruch
- 225 g Zucchini
- 1 Ei
- 90 g Quark
- 2 ½ EL Parmesan, gerieben
- ½ Gurke
- ½ Bund Radieschen

Dressing:

- 75 g Schmand
- 1 EL Zitronensaft
- ½ TL Senf
- 1 EL Schnittlauch

Eigener Vorrat:

- Salz, Pfeffer, Zucker
- 2-3 EL Öl
- 25 g Mehl
- 1 EL Haferflocken
- Muskatnuss

Zubereitung:

Cashews in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Zucchini waschen, putzen und grob raspeln. Zucchini in einer Schüssel mit Ei, Quark, Parmesan, Haferflocken, Cashews und Mehl mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat herzhaft würzen.

Den Teig ca. 15 Minuten ruhen lassen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zucchini-masse mit einem Esslöffel in kleinen Portionen in das heiße Öl geben und bei mittlerer Hitze auf jede Seite 3 Minuten goldbraun braten.

Gurke und Radieschen putzen, waschen und hobeln. Die Dressing-Zutaten verrühren. Eventuell noch mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Dressing über den Salat geben, mischen und servieren.