

Hauptmahlzeit / Abendessen / Kinder /

Zucchini-puffer

Als ich diese Zucchini-puffer gemacht habe, konnte ich mein Glück selbst kaum fassen – Flynn hat sie geliebt! Und das obwohl Zucchini eigentlich gerade auf der “BÄH-Liste” steht. Das die kleinen Puffer optisch stark an Pancakes erinnern, hat hierbei sicherlich geholfen und einmal mehr bewiesen, dass es alles eine Sache der Zubereitung ist. Hätte ich die Zucchini in Scheiben geschnitten und einfach so gebraten, hätte ich keine Chance gehabt. Sie wären schon abgelehnt worden, bevor ich überhaupt “Ach komm, probier wenigstens mal” hätte denken können. Und ich glaube, diese Zucchini-puffer funktionieren auch super für die ganz kleinen Essanfänger. Man kann sie prima in die Hand nehmen, sie sind ganz leicht zu zerkauen (auch ohne richtige Zähne) und große Stücke, an denen man sich verschlucken könnte, gibt es auch nicht. Also ein Rezept von dem die gesamte Familie etwas hat – von ganz klein, bis ganz groß!

Zutaten für ca. 8 Stück

- 2 - Zucchini
- 3 EL - Mehl
- 3 EL - Parmesan, gerieben
- 1 - Ei
- - Salz & Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Zucchini waschen, die Enden entfernen und anschließend mit einer groben Reibe raspeln.
2. Die geraspelten Zucchini in ein Küchentuch geben und das Wasser der Zucchini gut ausdrücken. Das Wasser der Zucchini wegkippen und die “trockenen” Zuchiniraspel mit dem Mehl, Parmesankäse, Ei, Salz und Pfeffer vermengen.
3. Eine Pfanne erhitzen (mittlere Hitze) und etwas Olivenöl hineingeben.
4. In die heiße Pfanne etwa einen gehäuften EL der Zuchinimischung geben und leicht andrücken, sodass sie die Form von kleinen Pancakes bekommen.
5. Von beiden Seiten etwa 3-4 Minuten goldbraun braten und den Vorgang wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia