

Zucchini-puffer

Kategorien: Baby's, Gemüse

Zutaten für: 3 Babyportionen

AB 1 JAHR

1		Ei,
1		Eigelb,
3	Essl.	Sahne,
4	Essl.	Wasser,
30	Gramm	Frisch ger. Parmesan oder abgel. Allgäuer -- Emmentaler Käse,
110	Gramm	Frisch gemahlene Weizen (oder 50 g Weissmehl) und
1	Essl.	Frisch gehackte Petersilie

Anleitung:

Alles zu einem dickflüssigen Teig verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Teig 1 Std. zugedeckt ruhen lassen.

250 g junge Zucchini grob raspeln, 1/2 Knoblauchzehe durch die Presse geben, beides unter den Teig heben.

Etwas Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und mit einem Esslöffel Teighäufchen hineinsetzen und diese leicht andrücken, die Puffer goldgelb braten.

Mit einem Paprika-Dipp oder Kräuter-Quark servieren.

Quelle:

Aus einer Rezeptsammlung von Konrad Heizmann