

## Zucchini-puffer

500 g Zucchini  
1 kleine Zwiebel  
1 Zehe Knoblauch  
3 Eier  
150 g Haferflocken, kernige  
50 g Käse, gerieben  
Salz und Pfeffer  
Basilikum  
Mehl  
Öl

Zucchini in kleine Stifte reiben. Salzen und mindestens eine halbe Stunde abtropfen lassen. Vor der weiteren Verarbeitung noch einmal gut ausdrücken. Klein gehackte Zwiebel und Knoblauch, die Haferflocken, den geriebenen Käse und die Gewürze mit den Zucchini gut vermischen. Dann die Eier unterrühren; evtl. etwas Mehl dazufügen. Der Kreativität sind jedoch keine Grenzen gesetzt. Man kann auch z. B. Möhren mit reinreiben oder den Puffern mit Paprikapulver oder Chili eine pikante Note verleihen.

In einer Pfanne wenig Öl erhitzen und mit einem Esslöffel die Zucchini-masse in das erhitzte Öl geben. Die Puffer auf beiden Seiten goldbraun braten.

Außerdem eignen sich die Puffer hervorragend zum einfrieren – falls mal eine größere Menge Zucchini zu verarbeiten sind ;-)