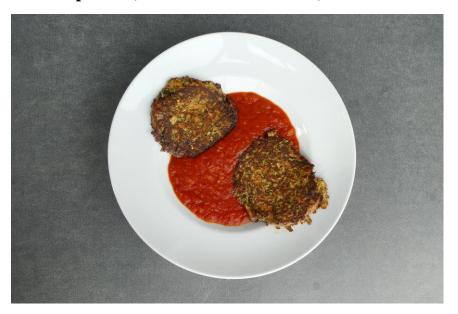
Gemüsepuffer (6 Stück für 2 Personen)



Zutaten

Für die Tomatensauce:

1 kleine kleingeschnittene Zwiebel

2 durchgepresste Knoblauchzehen

1 Prise Zucker

1 EL Butter

400 g passierte Tomaten aus der Dose

1 Prise Thymian

1 TL Basilikum

1 Schuss Olivenöl

Salz

Pfeffer

Für die Gemüsepuffer:

2 kleine Zucchini

2 Karotten

1 Zwiebel

1 Bund gemischte Kräuter oder 2 TL Bärlauch-Pesto

2 EL Haferflocken

Parmesankäse (gerieben) auf Wunsch

EL Weizenmehl

2 Eier

Salz

Pfeffer

2-3 EL Butterschmalz

Zubereitung

<u>Tomatensoße</u>

In einem Topf die Butter erhitzen und die Zwiebel mit dem Knoblauch farblos anschwitzen. Den Zucker darüber streuen und kurz mitdünsten. Die passierten Tomaten, das Olivenöl und die restlichen Gewürze mit hinzugeben und bei kleinster Temperatur köcheln bis die Gemüsepuffer fertig sind. Ab und zu mal umrühren.

Gemüsepuffer

Die Zucchini und die Kartoffeln waschen und mit der geschälten und geviertelten Zwiebel in einem Zerkleinerer in kleine Stücke zerkleinern, jedoch nicht zu klein und in eine große Schüssel geben. Die gesäuberten Kräuter bzw. den Bärlauch, Haferflocken, Mehl, Eier dazugeben und kräftig mit Pfeffer und Salz würzen und alles gut vermengen. Nach Wunsch auch den Parmesankäse mit untermischen.

Backofen auf 85 - 90 Grad Umluft vorheizen, und auf einem Gitterrost etwas Alufolie ausbreiten. Die ersten Gemüsepuffer werden im Backofen so warm gehalten.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, portionsweise 2 EL Puffermasse in die Pfanne geben, so dass drei Puffer in einem Durchgang gebraten werden können. Die kleinen Pufferplätzchen etwas flach drücken und von beiden Seiten goldbraun bis braun braten. Die Puffer benötigen bei mittlerer Hitze 10 - 15 Minuten.

Tiefe Teller bereitstellen, zuerst die Tomatensoße einbringen und dann die Gemüsepuffer oben auflegen.