

Gemüsepudder (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 Gemüsepudder:

- 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

Tomatensoße

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 Gemüse-puffer fertig sind. Ab und zu mal umrühren.

Gemüsepufer

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 Gemüsepufer 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 Gemüsepufer oben auflegen.