

# Zucchini-Karotten-Puffer mit Tsatsiki

Samuel Ritzkowski & Robert Meyer

Ergibt ca. 3 Portionen

## Zutaten:

500g Zucchini  
500g Karotten  
1 Zwiebel (ca. 100g)  
2 TL Salz (gestrichen)  
2 Eier (Größe M)  
ca.10 EL Mehl (1050er)

## Variationen:

Das Verhältnis von Zucchini und Karotten kann flexibel angepasst werden. Es kann auch anderes Gemüse dazu gegeben werden – z.B. Mais.

## Tsatsiki:

1 Salatgurke  
2 Knoblauchzehen  
400g griechischer Joghurt (10% Fett)  
1 EL Branntweinessig (z.B. Hengstenberg Altmeister)

## Salat:

Gurke, Tomate, Karotte,...  
in beliebigen Mengen

## Standard:

Salz  
Pfeffer  
Olivenöl

## Vorgehen - Hauptspeise:

1. Die Karotten und die Zwiebel schälen und anschließend reiben. Die Zucchini waschen, die Enden abschneiden und die Zucchini ebenfalls reiben.
2. Das geriebene Gemüse in die große Schüssel geben und mit den 2 gestrichenen Teelöffeln Salz vermengen. Die Mischung jetzt ca. 15 Minuten ruhen lassen - währenddessen mit dem Tsatsiki weiter machen.
3. Das Sieb mit dem Geschirrhandtuch auskleiden und das Gemüse aus der Schüssel in das Sieb geben. Anschließend das Gemüse gut auspressen und wieder zurück in die Schüssel geben.
4. Die Eier und etwas Pfeffer dazugeben und die Masse gut durchmischen. Jetzt wird das Mehl dazu gegeben. Am besten nicht alles auf einmal, sondern zwischendurch immer mal wieder umrühren. So viel Mehl dazu geben, dass die Mischung gut zusammenhält und aber immer noch feucht und klebrig ist.
5. Etwas Öl in der Pfanne erhitzen. Sobald das Öl heiß ist mit einem großen Löffel Masse in die Pfanne geben und daraus vorsichtig Puffer formen – pro Pfanne bieten sich drei bis vier Puffer an. Diese sollten sich an den Rändern nicht berühren.
6. Bei mittlerer Hitze die Puffer braten, bis diese knusprig sind. Einmal vorsichtig wenden und die zweite Seite ebenfalls knusprig braten. Je nach Herd und Pfanne muss man hier etwas mit der Hitze experimentieren. Im Zweifel sollte diese etwas höher sein, da die Puffer sonst sehr lange brauchen und nicht ausreichend stabil werden.
7. Die fertigen Puffer sofort verzehren oder in einem Ofen warmhalten.
8. Die Schritte 5 bis 7 wiederholen, bis die ganze Masse aufgebraucht ist.

## Vorgehen – Tsatsiki & Salat:

1. Die Gurke schälen und fein raspeln. Anschließend in ein sauberes Geschirrhandtuch geben und gut auspressen.
2. Die Knoblauchzehen schälen und sehr fein schneiden. Dann mit etwas Salz bestreuen und mit einer Gabel gründlich „pressen“.
3. Die ausgepressten Gurken, den Knoblauch und den griechischen Joghurt mit dem Weinessig in die kleine Schüssel geben. Mit etwas Pfeffer würzen und alles gründlich vermischen. Mit einem Schuss Olivenöl verziehen und etwas ziehen lassen.
4. Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden und schön drapieren.

## Benötigte Kochutensilien:

Ein Schäler, eine Reibe, eine kleine und eine große Schüssel, ein Sieb, ein sauberes Geschirrhandtuch, eine große Pfanne (28cm Ø) am besten mit Deckel, Herd mit einer Platte, einen Pfannenwender, ein Brettchen, ein scharfes Messer

Wer zwei große Pfannen hat, kann auch in beiden gleichzeitig Puffer braten.