



Gemüsepuffer mit Mozzarella

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Karotten	4 St.
Pastinaken	2 St.
Zucchini	1 St.
Eier	1 St.
Speisestärke	1 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Öl	2 EL
Zwiebeln, rot	2 St.
Essig	50 ml
Wasser	100 ml
Zucker	1 TL
Petersilie, frisch	15 g
Mozzarella	2 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, Backblech mit Backpapier, grobe Reibe

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Karotten und Pastinaken waschen, schälen, Enden entfernen. Zucchini waschen, Enden entfernen und alles grob raspeln.
2. In einer Schüssel Gemüseraspel mit Ei, Speisestärke, Salz und Pfeffer verrühren. Backbleche jeweils mit Backpapier auslegen, mit 1 EL Öl bestreichen und Puffer-Masse mit einem Löffel zu jeweils 8 gleich großen Portionen verteilen. Puffer leicht flach drücken und im Ofen ca. 20 Min. goldbraun backen. Puffer nach ca. 10 Min. wenden.
3. Zwiebeln halbieren, schälen und in Streifen schneiden. In einem Topf Essig mit Wasser, Zucker und Salz erwärmen, bis sich der Zucker gelöst hat. In einer Schüssel Zwiebeln mit warmem Essig übergießen und beiseitestellen.
4. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Mozzarella abgießen und in grobe Stücke zupfen.
5. Gemüsepuffer aus dem Ofen nehmen. Mit Mozzarella, Zwiebeln und Petersilie belegen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	406 kcal
Kohlenhydrate	38 g
Eiweiß	19 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	20 g