

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
513 kcal

KOHLENHYDRATE
78,4 g

FETT
12,2 g

EIWEISS
19,4 g

BALLASTSTOFFE
19,1 g

Kartoffel-Gemüsepuffer

Zubereitung (45 Min.)

1. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
2. Die Kartoffeln, Karotten und Zwiebel schälen.
3. Die Zucchini waschen und die Enden entfernen.
4. Das gesamte Gemüse mit einer Küchenmaschine oder Reibe klein raspeln.
5. Die Gemüsemasse in ein Sieb oder Handtuch geben und die Flüssigkeit ausdrücken.
6. Die Leinsamen und Petersilie unterheben und alles nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Gemüsebrühe würzen.
7. Esslöffelweise die Masse entnehmen, zu Kugeln formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und etwas platt drücken.
8. Die Puffer für ca. 30 Minuten in den Backofen geben und dann mit Petersilie und Thymian garniert servieren.

Zutaten

350 g Kartoffeln
1 Zucchini, klein (ca. 125 g)
3 Karotten (ca. 195 g)
1 Zwiebel (ca. 90 g)
3 EL Leinsamen, geschrotet
2 EL Petersilie, gehackt
Salz
Pfeffer
Gemüsebrühe
Thymianzweig