



Zucchini-puffer auf geschmolzenen Tomaten mit Kräuterquark

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Fleischlose, abwechslungsreiche Alltagsküche, preiswert, herzlich, schmeckt der ganzen Familie

Zutaten

- Für die Zucchini-puffer:
 - 400 g frische Zucchini, grob geraspelt
 - 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
 - 40 g Haferflocken
 - 2 ganze Eier
 - Salz, Pfeffer
 - Rapsöl zum Braten
- Für die geschmolzenen Tomaten:
 - 600 g frische, mittelgroße Tomaten, entkernt, ohne Blüte
 - 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
 - 1 Knoblauchzehe, fein geschnitten
 - 2 El Thymian, Rosmarin, Petersilie, gemischt, gehackt
 - 1 Tl Tomatenmark oder 1 El Ketsup
 - Salz, Pfeffer
 - Etwas Rapsöl
- Der Kräuterquark:
 - 100 g Bio - Quark 20% Fett
 - 100 g Schmand oder Crème fraîche
 - Ev. etwas Lein oder Kürbiskernöl
 - 2 El gemischte, gehackte Kräuter: Petersilie, Petersilie Schnittlauch, Kerbel etc. nach Marktlage
 - Salz, Pfeffer

Zubereitungsart

Schritt1

Die Zucchini-puffer:

Schritt2

Die Zucchini putzen und grob raspeln, mit den Händen etwas ausdrücken. Mit den Zwiebeln, den Eiern und den Haferflocken mengen, salzen und pfeffern, ca. 15 min. quellen lassen.

Schritt3

In einer Stielpfanne mit heißem Rapsöl, etwa 8 knusprige Puffer knusprig 4 - 5 min. braten und auf Küchentrepp ablaufen lassen.

Schritt4

Die geschmolzenen Tomaten:

Schritt5

Zunächst die Blüte heraus schneiden, vierteln und das Kerngehäuse entfernen, noch einmal halbieren.

Schritt6

Die Zwiebel mit dem Knoblauch in etwas Öl anschwitzen und 1 Tl Tomatenmark dazu geben,

Schritt7

1 min. zusammen schwitzen lassen, dann folgen die Tomatenwürfel, salzen und pfeffern. 2 - 3 min. zusammen anschwitzen.

Schritt8

(die Tomaten nicht zu weich werden lassen damit die Stücke noch erkennbar sind) Die gehackten Kräuter unterschwenken.

Schritt9

Der Kräuterquark:

Schritt10

Den Bio Quark mit dem Schmand und etwas Lein oder Kürbiskernöl glatt verrühren, salzen, pfeffern und die gehackten Kräuter unterheben.

Schritt11

Anrichtevorschlag:

Schritt12

Die heißen, krossen Zucchini-Puffer auf / mit den Kräutertomaten anrichten und einen guten Esslöffel Kräuterquark dazu reichen

Tags: abwechslungsreiche alltagsküche, herzhaft, kräuterquark, preiswert, schmeckt der ganzen

familie, zucchini-puffer **Zutaten:** Tomaten

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/zucchini-puffer-auf-geschmolzenen-tomaten-mit-kraeuterquark/>