

Gebratene Zucchiniplätzchen mit Paprikasoße

Vegetarisch » Gemüse-Puffer

Zutaten (4 Personen)

- » 1 kl. Zucchini
- » 2EL Butter/Margarine
- » 300g Crème fraîche
- » 150g Magerquark
- » 150g fein. Weizengrieß
- » 2 Eigelb
- » Salz & Pfeffer
- » Muskat
- » 1 kl. Zwiebel(n)
- » 2 Paprika
- » 100ml Instant-Gemüse-Brühe
- » 1TL Paprika-Pulver (edelsüß)
- » 1TL Stärke
- » 3EL Öl

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Zucchini waschen, putzen und fein würfeln. 1EL Butter in einer Pfanne erhitzen, Gemüse darin bissfest dünsten. Abkühlen lassen.

2. 150g Crème fraîche, Magerquark, Weizengrieß, Eigelb, Salz, Pfeffer und Muskat in einer Schüssel gut verrühren. Die Zucchiniwürfel unter den Teig heben.

3. Für die Soße die Zwiebel abziehen und in feine Würfel teilen. Paprika abbrausen, putzen, entkernen und ebenfalls fein würfeln. 1EL Butter in einen Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Restliche Crème fraîche, Gemüsebrühe, Paprikapulver unterziehen und alles aufkochen lassen. Die Paprikawürfel zufügen und ca. 3min sanft köcheln lassen.

4. Die Speiestärke mit 1EL kaltem Wasser glatt rühren. Unter Rühren zur Soße geben, einmal aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

5. Aus dem Zucchini-Quark-Teig im heißen Öl kleine Plätzchen ausbacken. Auf Tellern anrichten und die Paprikasoße separat servieren. Evtl. mit glatter Petersilie garnieren.

Nährwerte: 570kcal/E14g/F42g/KH33g pro Person

angelegt am: 01.09.2002

Rezept-Nr: 95

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2025 M.Hennicke