

GEMÜSEPUFFER

REZEPT FÜR CA. 1-2 PORTIONEN

Zutaten:

- 100 g Kartoffeln ohne Schale
- 100 g Karotten
- 100 g Zucchini
- 30 g Sellerieknolle ohne Schale
- 15 g **Mevalia Egg Replacer**
- 60 ml Wasser
- 30 g **Mevalia Bread Mix**
- 30 g Olivenöl
- Etwas Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Majoran, Thymian, Origano etc.

EVTL. BEILAGE:

- 80 g Tomatensoße oder 1 Scheibe gebratene Polenta (30 g Maisgrieß, 125 ml Wasser, Salz + Muskatnuss, 5 g Olivenöl zum Braten)



Zubereitung:

Gemüse grob raspeln. Setzt sich Flüssigkeit ab, leicht ausdrücken. Egg Replacer mit Wasser mischen und mit Gemüseraspel und Bread Mix vermischen und gut verkneten. Mit wenig Salz, dafür reichlich Pfeffer, Paprikapulver u.ä. Gewürzen nach Belieben würzen.

Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, je einen Löffel voll Gemüsemasse in die Pfanne geben und etwas verstreichen. Auf beiden Seiten hellbraun und knusprig braten. Zum Abtropfen kurz auf Küchenpapier legen und sofort servieren.

Tipp:

Dazu passt Tomatensoße oder Polenta.

Nährwertangaben:	gesamtes Rezept
Energie	561 kcal
Fett	31,3 g
Kohlenhydrate	66,6 g
Protein	5,3 g
Phenylalanin	227,9 mg
Tyrosin	158,1 mg
Leucin	348,0 mg