

# Knusprige Gemüse-Puffer mit Tomaten-Soße

**Für 4 Personen**

**Für die Tomatensauce:**

1 kleine Zwiebel	2 Knoblauchzehen	300 g frische Tomaten
1 EL Butter	1 Prise Zucker	Salz
Pfeffer	1 Zweig Thymian	

**Für die Gemüsepufer:**

2 kleine Zucchini	Salz	2 Karotten
1 Zwiebel	1 Bund gemischte Kräuter	2 EL Haferflocken
2 EL Weizenmehl (405)	2 Eier	Salz
Pfeffer	2 EL Butterschmalz	

Für Tomatensauce Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.

Die Tomaten waschen, halbieren, entkernen und würfeln.

Butter in einem kleinen Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin farblos anschwitzen. Tomaten dazugeben, kurz anbraten. Dann Zucker darüber streuen, mit Salz und Pfeffer würzen, den Thymianzweig zugeben und bei niedriger Hitze 20 Minuten sanft köcheln lassen, dabei nach Bedarf etwas Wasser zugeben.

In der Zwischenzeit für die Gemüsepufer die Zucchini gut waschen, grob raspeln, mit etwas Salz vermengen und einige Minuten ziehen lassen.

Karotten schälen und grob raspeln.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln.

Die Kräuter abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.8. Geraspelte Zucchini ausdrücken und mit den Karotten und Zwiebeln vermischen.

Haferflocken, Mehl, Eier und Kräuter dazugeben, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermengen.

Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, portionsweise je ein bis 2 Esslöffel Puffermasse in die Pfanne geben. Die Kleckse in der Pfanne zu Talern verstreichen und von beiden Seiten goldbraun braten.

Die Gemüsepufer und Tomatensauce anrichten und servieren. Dazu passt frischer Blattsalat.

Christian Henze am 06. April 2021