

HAUSER

BIO KISTE



Was brauchst Du
außerdem?

- ✓ 200gr Haferflocken
- ✓ 70gr geriebener Lieblingskäse
- ✓ 2 Eier
- ✓ 100ml Sonnenblumenöl
- ✓ Salz, Pfeffer, Basilikum

Was Du an Obst und Gemüse benötigst:



600gr Zucchini, 2 Zwiebeln, 2
Knoblauchzehen

Rezeptvorschlag

Schnelle Zucchiniküchlein

- 1 Zucchini waschen, Strunk entfernen und grob raspeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Käse reiben und mit den Zucchini, Haferflocken, Knoblauch und Zwiebeln in einer Schüssel gut vermischen.
- 2 Die Eier unter die Masse rühren und die Mischung mit Salz, Pfeffer und Basilikum würzen.
- 3 Das Öl in einer Pfanne erhitzen und aus der Masse kleine Küchlein in der Pfanne formen. Die Küchlein etwas flach drücken und beidseitig jeweils ca. 4-6 Minuten braten, bis sie schön braun sind.

Wir empfehlen einen würzigen Quarkdipp dazu.

 4 Portionen
 20 Minuten

Zucchini

Das relativ kalorienarme Sommergemüse ist reich an diversen Mineralstoffen und Vitaminen wie Kalzium, Kalium, Eisen, Vitamin C und Beta-Carotin. Die Früchte lassen sich bis in den Herbst hinein ernten und können mit Schale und auch roh verzehrt werden. Daher machen sie sich neben den klassischen Zubereitungsarten auch gut gerieben als Salat.



Biogemüsehof Hauser
Kapellenweg 14a
79802 Dettighofen



info@hauser-biokiste.de



07742/933 33 23



www.hauser-biokiste.de