

Christian Henze
Knusprige Gemüsepudder
mit Tomatensauce

Dienstag, 6. April 2021

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Vegetarisch

Zutaten:

Für die Tomatensauce:

1	kleine Zwiebel
2	Knoblauchzehen
300 g	frische Tomaten (ersatzweise Pelati Tomaten aus der Dose)
1 EL	Butter
1 EL	Pinienkerne
1 Prise	Zucker
1 Zweig	Thymian
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 EL	heller Balsamico

Für die Gemüsepudder:

2	kleine Zucchini
etwas	Salz
2	Karotten
1	Zwiebel
1 Bund	gemischte Kräuter (z.B. glatte Petersilie, Kerbel, Thymian)
2 EL	Haferflocken
2 EL	Weizenmehl Type 405
2	Eier
1 EL	Parmesan, frisch gerieben
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Butterschmalz



Zubereitung:

1. Für Tomatensauce Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein würfeln.
2. Die Tomaten waschen, halbieren, entkernen und würfeln.
3. Butter in einem kleinen Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin farblos anschwitzen. Pinienkerne dazugeben, Zucker darüber streuen, Thymianzweig und die Tomaten zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen, hellen Balsamico zugeben und bei niedriger Hitze 20 Minuten sanft köcheln lassen, dabei nach Bedarf etwas Wasser zugießen.
4. In der Zwischenzeit für die Gemüsepudder die Zucchini gut waschen, grob raspeln, mit etwas Salz vermengen und einige Minuten ziehen lassen.

5. Karotten schälen und grob raspeln.
6. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
7. Die Kräuter abbrausen, trockenschütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
8. Geraspelte Zucchini ausdrücken und mit den Karotten und Zwiebeln vermischen. Haferflocken, Mehl, Eier, Parmesan und Kräuter dazugeben, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermengen.
9. 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.
10. Die Gemüsepudder und Tomatensauce anrichten und servieren. Dazu passt frischer Blattsalat.

Pro Portion: 240 kcal / 1010 kJ
18 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 15 g Fett