



Zucchini-Nusspuffer mit Honig-Senfsauce und Granatapfel

Zutaten

- 500 g Zucchini
- 1,5 TL Salz
- 40 g Frühlingszwiebeln
- 75 g Haselnüsse
- 2 Ei(er)
- 50 g Mehl
- etwas Pfeffer a.d. Mühle
- etwas Cayennepfeffer
- 4 EL THOMY Reines Rapsöl
- 0,5 Granatapfel
- 250 ml Wasser
- 1 Päckchen Maggi Helle Sauce nach Art Hollandaise, 2er Pack
- 1 TL Weißweinessig
- 1 TL THOMY Delikatess-Senf mittelscharf (Tube)
- 1 TL Honig

Zubereitung

1. Zucchini putzen, waschen und grob raspeln. Mit Salz mischen, ca. 10 Min. ziehen lassen, dann über einem Sieb etwas ausdrücken. Frühlingszwiebel putzen, waschen, längs vierteln und in feine Scheiben schneiden. Haselnüsse grob hacken, mit Zucchini, Frühlingszwiebeln, Eier und Mehl gut mischen. Mit Pfeffer und Cayennepfeffer würzen.
2. In einer Pfanne THOMY Reines Rapsöl portionsweise heiß werden lassen und aus der Zucchini- und Nussmasse portionsweise Puffer ausbraten.
3. Von dem Granatapfel den Kelchansatz herausschneiden, die Frucht auseinanderbrechen und die Kerne herausdrücken.
4. In einem Topf Wasser heiß werden lassen. MAGGI Helle Sauce nach Art Hollandaise einrühren, aufkochen und unter Rühren 1 Min. kochen. Weißweinessig, THOMY Delikatess-Senf und Honig unterrühren. Mit den Granatapfelkernen zu den Zucchini- und Nusspuffern servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	23 g
Energie	397 kcal
Fett	29 g
Protein	11 g

- ⌚ 45 Minuten
- ⊕ 4 Portionen