


 Hauptspeise



# Zucchini-Kartoffelpuffer

mit Rote-Beete-Hummus

 45 min Zubereitungszeit

 20 min Kochzeit

 729 kcal pro Portion

 Mittel

 International

 Vegan



## Zutaten

2 Portionen

150 g Kartoffeln

300 g Zucchini

50 g Möhren

400 g Kichererbsen, Dose

1 rote Beete, vorgegart

2 Knoblauchzehen

50 g Tahina

3 El Olivenöl

1 Zitrone

1 Tl Kreuzkümmel, gemahlen

2 El Leinsamen

1 Bund Basilikum

1 Zwiebel, rot

3 El Speisestärke

1 Tl Paprikapulver

Pflanzenöl zum Braten

Salz & Pfeffer zum Würzen

## Zubereitung

- 1 Kartoffeln schälen und gründlich abwaschen. Zucchini abwaschen, halbieren und das Kerngehäuse auslösen. Möhren schälen. Alles grob klein reiben und in einer Schüssel mit einer guten Prise Salz vermengen. 10 Min. ziehen lassen.
- 2 Kichererbsen abtropfen lassen, Wasser dabei auffangen. Rote Beete in Würfel schneiden. 1 Knoblauchzehe schälen und halbieren.
- 3 Alles zusammen mit der Tahina, dem Olivenöl, dem Saft der Zitrone, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel in eine hohe Schüssel geben. Pürieren, bis eine glatte Creme entstanden ist. Ggf. etwas von dem Kichererbsenwasser hinzugeben, falls die Masse zu fest ist.
- 4 Zucchini-Kartoffel-Möhren-Mix durch ein Sieb abschütten und kräftig ausdrücken. Leinsamen in einem Küchenmixer zu Mehl verarbeiten. Zweite Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Basilikum abwaschen und fein hacken. Zwiebeln schälen und in sehr feine Würfel schneiden.
- 5 So eben vorbereitetes in eine Schüssel geben. Speisestärke und Paprikapulver hinzugeben und alles gut vermengen.
- 6 In einer Pfanne ordentlich Öl erhitzen. Zucchini- und Kartoffelmischung zu Puffern formen und in dem heißen Öl knusprig braun ausbraten.

- 7 Zucchini-Kartoffelpuffer zusammen mit dem Rote-Beete-Hummus auf Tellern anrichten.

## Nährwerte

	<b>pro 100g</b>	<b>pro Portion</b>
Brennwert	505kJ /121kcal	3.031kJ /729kcal
Fett	7g	43g
davon gesättigte Fettsäuren	1g	6g
Kohlenhydrate	8g	47g
davon Zucker	2g	11g
Eiweiß	4g	24g
Salz	0g	3g