



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Tomatenpuffer nach Santoriner Art 4 Portionen

Das ist ein einfaches und schnelles Rezept. Ihr könnt das im Prinzip mit allen Gemüsesorten machen – traditionell nimmt man aber weiche Gemüse, die beim Backen in der Pfanne auch schnell gar werden. Also sowas wie Zucchini oder Tomaten.

Bei uns zu Hause machen wir solche Gemüsepudder oft als schnelles und einfaches Familienabendessen. Ein Dip und ein bisschen Salat dazu.

Perfekt vor allem an heißen Sommertagen. Man findet diese Puffer quer durch die Küche der Mezze – von Griechenland bis in die Nordafrikanischen, arabischen Staaten.

Wer es noch schneller machen will – das Gemüse einfach auf einer groben Reibe raspeln. Dabei verliert es aber mehr Wasser und ihr müsst ggf. Wasser abgießen oder die Raspeln leicht ausdrücken.

Zutaten

2 Zwiebeln
1 Bund Minze
1 Bund Petersilie#600g Tomaten
4 – 5 EL Mehl
Salz, Pfeffer

1. Die Zwiebel sehr fein würfeln. Die Kräuter fein hacken.
2. Die Tomaten entweder fein würfeln oder raspeln. Wenn man raspelt, etwas vom Wasser abgießen oder die Mehlmenge erhöhen.
3. Das Mehl und die Gewürze zugeben. Es soll ein glatter, hauptsächlich aus Gemüse bestehender Teig entstehen, der sich gut in eine Pfanne „gießen“ lässt.
4. In einer Pfanne wenig Öl erhitzen und Löffelweise Teig hinein geben. Zu kleinen Fladen ausstreicheln und abwarten, bis sich eine Kruste geformt hat, dann einmal wenden und zu Ende backen.
5. Mit Tzaziki oder einem anderen Dip servieren.

