

Gemüsepudder – das einfache Rezept

 Max Bergmann, LECKER.de Food-Redaktion

Knusprige Gemüsepudder aus der Pfanne schmecken köstlich! Mit Dip serviert sind sie ein perfektes Gericht, wenn es unkompliziert und schnell gehen soll - aber auch als Beilage zu Fleisch, Fisch und Salat schmecken die vegetarischen Pfannkuchlein fantastisch. So einfach ist das Grundrezept!

Zubereitungszeit: **30 Min.** Niveau: **ganz einfach**

Zutaten Bitte beachte, dass sich Mengenangaben im Zubereitungstext auf die ursprüngliche Portionsgröße beziehen und nicht automatisch anpasst werden.

für 12 Personen

1500 g Kartoffeln
750 g Zucchini
750 g Möhren
3 große Zwiebel
Salz
Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss
6 Eier (Gr. M)
240 g Mehl
Öl



Gemüsepudder schmecken mit Dip besonders gut Foto: House of Food / Bauer Food Experts KG

Zubereitung

- 1 Kartoffeln und Möhren waschen, **schälen** und grob in eine große Schüssel **reiben**. Zucchini waschen und ebenfalls reiben. Zwiebeln schälen und fein hacken. Zum übrigen Gemüse geben. Salz, Pfeffer, Muskatnuss dazugeben. Eier und Mehl unter die Gemüsemasse geben und alles gut miteinander vermengen.
- 2 Öl in einer Pfanne erhitzen und Gemüsepudder je nach gewünschter Größe mit einem Esslöffel hineingeben. Goldbraun **ausbacken** und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
Extra-Tipp: Während die übrigen Gemüsepudder ausgebacken werden, kannst du die bereits fertigen im Ofen bei ca. 50° C warmhalten.

Nährwerte **Pro Person** 341 kcal 10 g Eiweiß 13 g Fett 43 g Kohlenhydrate

Copyright 2025 www.lecker.de. All rights reserved.