



Knusprige Zucchini-Puffer

Zutaten (2 Personen):

2 kleine Zucchini (ca. 400 g)
1 Ei
3 EL Mehl (Weizen 1050)
3 EL Panko (oder Semmelbrösel)
Gemüsebrühpulver
Salz und Pfeffer
Öl zum Ausbacken

Zutaten für den Dip:

5 EL Quark
3 EL Creme fraiche
Kräutersalz
ggf. frische Kräuter
(z.B. Petersilie, Schnittlauch)

Zubereitung:

Die Zucchini grob raspeln, Flüssigkeit leicht ausdrücken und anderweitig verwenden (z.B. für grünen Smoothie). Ei, Mehl, Panko dazugeben und mit dem Kochlöffel vermengen. Mit Gemüsebrühpulver, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Öl in der Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Einen gehäuften Esslöffel von der Masse abstechen und in der Pfanne zu einem flachen, rundlichen Fladen drücken. Von jeder Seite etwa drei Minuten braten, bis die Oberfläche knusprig braun ist. In der Zwischenzeit Quark, Creme fraiche verrühren und mit Kräutersalz sowie frischen Kräutern abschmecken.

Kreistag
Listenplatz Nr.

5

Weiterdenken und entsprechend Handeln für Bad Dürkheim und den Schwarzwald-Baar-Kreis.

"Ich wohne seit 2015 in Brigachtal. Unsere Familie wurde vom ersten Tag an sehr freundlich hier aufgenommen. In unserem Garten liefern die Zucchinipflanzen trotz aller Bemühungen der Schnecken reiche Ernten. Nach diesem Rezept meiner Frau zubereitet, schmecken sie mir besonders gut."

Mein Motto:

"Das Kriechen ist unter allen verschiedentlichen Fortbewegungsarten wohl in seiner Art eine prächtige Sache; aber müssen wir deswegen, weil die Schildkröte einen sicheren Gang besitzt, die Flügel der Adler beschneiden?"

Zitat von Edgar Allen Poe

Meine Schwerpunkte:

Rahmenbedingungen schaffen, in denen wir als Einzelne und als Gemeinschaft Chancen nutzen und unser Potential erreichen können.

Jahrgang: 1976

Hobbys: Leiten einer Kirchengemeinde, Joggen, Musik

Beruf: Facharzt für Frauenheilkunde und Geburtshilfe,
als Oberarzt im Schwarzwald-Baar Klinikum tätig



Kurt Seeborg

Facharzt für Frauenheilkunde
und Geburtshilfe



Freie
Demokraten

FDP