



GEMÜSEKUCHEN

Zutaten

Für 2 Personen

1 Süßkartoffel

1/2 Zucchini

1 Ei

2 EL Mehl

1 TL Curry

1 TL Sesamsamen

Schritte

- 1.** Schälen Sie die Süßkartoffel und waschen Sie sie zusammen mit der Zucchini.
- 2.** Reiben Sie beides fein.
- 3.** Vermengen Sie alle Zutaten in einer Schüssel.
- 4.** Geben Sie einen Esslöffel der Gemüsemischung in eine Pfanne und braten Sie sie bei geschlossenem Deckel 4 Minuten lang auf beiden Seiten an (geben Sie einen Tropfen Öl hinzu, falls die Mischung klebt).