



# Zucchini-Puffer mit Rahmpfifferlingen

🕒 Preparation time: 25 minutes  
👨‍🍳 Cooking time: 25 minutes  
**Total time: 50 minutes**

👤 Portions: 3

## Zutaten (2-3 Portionen)

### Für die Rahm-Pfifferlinge

- 400 g frische Pfifferlinge
- 100 g (rote) Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 70 g Räuchertofu (kann entfallen, sorgt aber für einen tollen herzhaften Geschmack)
- 1/2 Bund bzw. 1 große Handvoll Petersilie
- 1 Dose weiße Cannellini-Bohnen (in fast jedem Supermarkt/Biomarkt erhältlich, 250 g Abtropfgewicht)
- 1 TL scharfer Senf
- 2-3 EL Hefeflocken (ca. 12-15 g)
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 100 ml Pflanzendrink (z.B. Sojadrink oder Haferdrink oder Mandeldrink o.ä.)
- Pflanzenöl zum Anbraten (z.B. Rapsöl, Avocadoöl oder Kokosöl)
- 1 Schuss Weißwein (oder Gemüsebrühe)
- 2 EL Sojasoße (bitte nutze Tamari für eine glutenfreie Rezept-Version)
- Eine Prise Muskatnuss, frisch gerieben
- Optional zum Würzen: 1 TL dunkle Misopaste (oder etwas mehr Sojasoße, Salz & Pfeffer verwenden)

### Für die Zucchini-Puffer (je nach geformter Größe 6-8 Stück)

- 800 g Zucchini
- Salz
- 4 EL Kichererbsenmehl
- 2-3 EL Speisestärke
- Muskat, frisch gerieben
- Pfeffer
- 2 EL helle Sesamkörner (optional)
- Optional: Chiliflocken nach Belieben
- Pflanzenöl um Anbraten (z.B. Rapsöl, Avocadoöl oder Kokosöl)

## Zubereitung (25 Minuten für die Rahmpfifferlinge und rund 25 Minuten für die Puffer)

1. Pfifferlinge verlesen, putzen, große Pilze etwas zerkleinern, Pilze mit Wasser abbrausen und vorsichtig in einem Küchentuch trocknen.
2. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Knoblauchzehe schälen. Räuchertofu fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Die weißen Cannellini-Bohnen in ein Sieb geben und gut abspülen.
3. Zuerst fertigen wir einen "Sahneersatz" aus weißen Bohnen an. Statt diesem könntest du aber auch eine beliebige Pflanzen Cuisine (vegane Sahne) verwenden. Weiße Bohnen zusammen mit der Knoblauchzehe, 2-3 EL Hefeflocken, 2 EL Olivenöl, 1 TL scharfen Senf, einer Prise Salz und Pfeffer sowie 100 ml Pflanzendrink im Mixer pürieren.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel- und Räuchertofuwürfel im heißen Öl kurz anrösten und dann die Pfifferlinge hinzugeben. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Zutaten nach 3-4 Minuten Bratzeit mit einem Schuss Weißwein ablöschen.
5. Das gemixte Bohnenpüree einrühren, die gehackte Petersilie untermengen und ein paar Minuten sanft einköcheln lassen. Eine große Prise frisch geriebene Muskatnuss dazu geben. Rahmpilze mit Sojasoße würzen. Optional für Farbe und Geschmack dunkle Misopaste einrühren. Rahmsoße nach Belieben weiter mit Wasser oder Pflanzendrink in der Konsistenz strecken.
6. Dann die Zucchini-puffer zubereiten. Für die Puffer die Zucchini waschen und mit einem Küchenhobel aufraspeln. Die Zuchiniraspel salzen und 20

Minuten in einer Schüssel "schwitzen lassen"

7. Ganz wichtig ist, die Zucchini raschel **anschließend in einem Küchentuch kräftig auszuwringen** und über dem Waschbecken möglichst viel Flüssigkeit herauszupressen. Falls die Zucchini sehr feucht sind, kannst du sogar zwei Handtücher nacheinander verwenden. Es entweicht sehr viel Flüssigkeit.
8. Die trocken gepressten Zucchini raschel anschließend mit 4 EL Kichererbsenmehl, 2-3 EL Speisestärke, einer kräftigen Prise frisch aufgeriebener Muskatnuss sowie Pfeffer gründlich vermengen. Ich gebe auch noch 2 EL Sesamkörner und einen TL Chiliflocken hinzu. Dies ist aber optional.
9. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Mit den Händen kleine Zucchini puffer-Portionen formen und im heißen Fett beidseitig anbraten. **Mein Tipp:** Mache die Zucchini puffer nicht zu groß, sondern lieber mehrere kleine, damit sie gut durchbraten. Außerdem sollte die Hitze nicht zu hoch sein. Sonst verbrennen die Puffer außen schnell, sind aber innen noch ganz roh. Lieber etwas länger bei mittlerer bis oberer Hitze braten.
10. Dann die Pfifferlingrahmsoße nochmals erwärmen und die Puffer mit reichlich cremiger Pfifferlingsoße servieren. Ich habe noch Sprossen hinzu gegeben und etwas gerösteten Sesam über die Puffer gestreut. Guten Appetit!

Du kannst die herrliche Rahmsoße natürlich auch mit Champignons, Shiitake, Seitlingen oder Steinpilzen zubereiten. Wenn du kleine, angebratene Seitenstücke sowie Spargel und Erbsen hinzu gibst, kannst du auch ein leckeres Frikassee mit Reis machen.