

Kartoffel-Zucchini-Möhren-Puffer

Zutaten:

500 g Kartoffeln

200 g Möhren

1 Zucchini

4 El Mehl

1 Ei

Quark-Dip:

250g 20%igen Quark

Petersilie

Schnittlauch

Thymian

5 El Öl

5 El Milch oder Joghurt

1 TL Zucker oder flüssigen Honig

2 Lauchzwiebeln

1 Knoblauchzehe

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Zucchini und die geschälten Kartoffeln und Möhren mit einer Küchenreibe feinraspeln.

Den Saft der Masse etwas abschütten. Nun Ei und Mehl unterrühren.

Die Puffer portionsweise in einer Pfanne mit reichlich Öl goldbraun von jeder Seite ausbacken.

Die Kräuter feinhacken und in eine Schüssel geben.

Quark, Öl und Joghurt hinzugeben und vermengen.

Lauchzwiebeln und Knoblauch feinschneiden und unterheben.

Mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken.



Obsthof Großmonra

Steffen Schneider ° Kirchstr. 28 ° 99625 Kölleda

OT Großmonra

info@obsthof-grossmonra.de