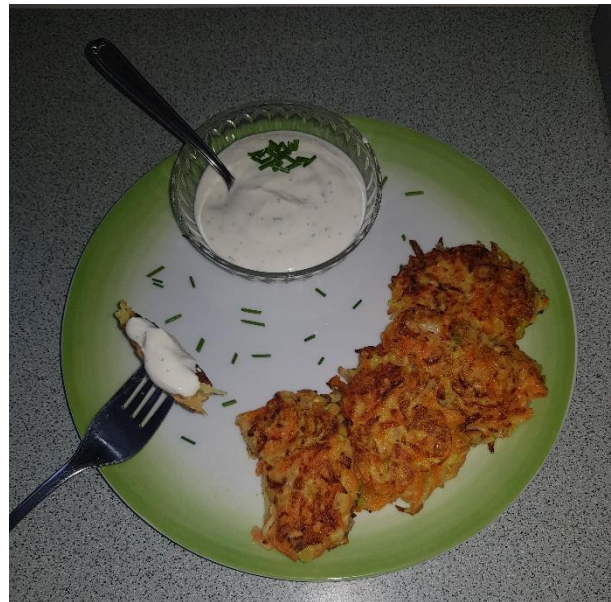


Karotten-Zucchini-Puffer mit einer Joghurt Kräuter-Creme

Zutaten für 8 – 10 Puffer:

- Puffer:
 - 4 Karotten
 - 2 Zucchini
 - 2 Zwiebeln
 - 2 Eier
 - 4 EL Mehl
 - 1 TL Salz
- Creme:
 - Frische Kräuter (z.B Basilikum, Petersilie und Schnittlauch)
 - 250 g Joghurt
 - 100 g Creme fraiche
 - Kräutersalz
 - Pfeffer



Zubereitung:

Für die Puffer die Zucchini und die Karotten grob raspeln, einen Teelöffel Salz dazu geben, vermischen und ca. 15 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Zwiebeln fein hacken und beiseite stellen. Die Karotten-Zucchini-Mischung portionsweise in ein feines Sieb geben und die Flüssigkeit gut herausdrücken. Anschließend in eine Schüssel geben, die Zwiebel, die zwei Eier und das Mehl dazu mischen und gut durchkneten, sodass eine etwas festere Masse entsteht. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss Puffer formen und mit etwas Öl in einer Pfanne anbraten, bis sie goldbraun sind.

Für die Creme den Joghurt mit der Creme fraiche vermischen, die Kräuter klein hacken, dazu geben und das Ganze mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.

Kosten: ca. 0,32 € pro Stück

Nährwerte: 434 kcal pro Portion

