



## Zucchini-Möhren-Puffer mit Kräuter-Dip

600 g Zucchini  
600 g Möhren  
2 Zwiebeln

waschen und die Enden entfernen.  
schälen und die Enden entfernen.  
häuten und zusammen mit dem Gemüse fein raspeln. Das geraspelte Gemüse auf ein Küchentuch geben und die Flüssigkeit ausdrücken. Anschließend in eine große Schüssel geben und mit

3 Eiern,  
75 g Weizenmehl,  
Salz  
Pfeffer  
2 TL Bratöl

und  
zu einem Teig vermischen.  
in einer Pfanne erhitzen. Jeweils einen EL vom Pufferteig in die Pfanne geben und etwas plattdrücken. Von beiden Seiten für ca. 4-5 Minuten goldbraun braten.

½ Bund Petersilie  
½ Bund Schnittlauch  
500 g Naturjoghurt  
250 g Magerquark  
Salz  
Pfeffer

Für den Dip  
und  
waschen, trockenschütteln und fein hacken.  
mit  
verrühren. Die Kräuter,  
und  
dazugeben und abschmecken. Die fertigen Puffer mit dem Dip servieren.