

Biolandhof Agena/Dreyer GbR

Hagenpolder 1 26736 Krummhörn

04920 / 318

info@biolandhof-agena.de

www.biolandhof-agena.de



Zucchini-Möhren-Puffer mit Kräuter-Dip

600 g Zucchini

600 g Möhren

2 Zwiebeln

3 Eiern,

75 g Weizenmehl,

Salz

Pfeffer

2 TL Bratöl

½ Bund Petersilie

½ Bund Schnittlauch

500 g Naturjoghurt

250 g Magerquark

Salz

Pfeffer

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

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.

Für den Dip

und

waschen, trockenschütteln und fein hacken.

mit

verrühren. Die Kräuter,

und

dazugeben und abschmecken. Die fertigen Puffer mit dem Dip servieren.