

Gemüse-Puffer mit Quarkdip

Die Gemüse-Puffer aus Zucchini, Möhren und Kartoffeln sind zusammen mit dem cremigen Quarkdip ein absoluter Genuss!

Zutaten
4 Portionen

Zutaten Gemüse-Puffer
300 g Kartoffeln
250 g Möhren
200 g Zucchini
2 Eier
0.5 rote Zwiebel
1 große Knoblauchzehe
0.5 Bund frische Petersilie
50 g Weizenvollkornmehl
2 EL Multikern- oder Haferflocken
1.5 TL Byodo Meersalz, feinkörnig
Pfeffer
Byodo Bratöl Raps
Zutaten Dip
100 g Quark
150 g Joghurt
1 Frühlingszwiebel
1 EL getrocknete Gartenkräuter
8 Stiele frische Petersilie
Paprikagewürz
1 Spritzer Zitrone
Byodo Meersalz

Pfeffer

Zubereitung

Zubereitung Gemüse-Puffer

Zunächst die Zucchini waschen. Kartoffeln und Möhren schälen und das Gemüse mit einer Reibe grob raspeln. Über einem Sieb abtropfen lassen und danach mit der Hand sehr gut ausdrücken.

Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und fein würfeln. Petersilie abbrausen und hacken.

Anschließend alle Zutaten miteinander vermengen und würzen.

In einer beschichteten Pfanne 3 EL Byodo Bratöl Raps erhitzen und mit zwei Esslöffeln die Puffermasse portionieren. Bei mittlerer Hitze ca. 5 min braten und erst dann wenden. Nach und nach die Puffer braten, ggf. nochmals Öl nachgeben.
Die fertigen Puffer auf einem Küchenkrepp entfetten lassen und im Ofen warm halten.

Zubereitung Dip

Währenddessen Frühlingszwiebel und Petersilie waschen und fein schneiden.
Quark und Joghurt mischen, mit Frühlingszwiebel, getrockneten Kräutern und Petersilie vermengen. Anschließend mit Paprikagewürz, Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken.