Karotten-Puffer mit Joghurtdip

Leckeres Rezept aus der vegetarischen Küche: Karotten-Puffer mit Joghurtdip, kalt und warm ein Genuss!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 25 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 40 min



Zutaten

250 g	Kartoffeln (festkochende)
400 g	Karotten
250 g	Zucchini
1 Handvoll	Petersilie
2 Stk.	Eier
100 g	Mehl
2 EL	Kartoffelstärke
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
0.5 TL	Muskat
4 EL	Pflanzenöl
200 g	Joghurt
100 g	Frischkäse
1 EL	Schnittlauch (Röllchen)
1 Prise	Meersalz
1 Prise	Cayennepfeffer
1 Spritzer	Zitronensaft

Zubereitung

1. Für die Karotten-Puffer mit Joghurtdip zu Beginn die Kartoffeln schälen und grob reiben. Karotten schälen, putzen und ebenfalls grob reiben. Karotten- und Kartoffelraspel in einem

Baumwolltuch gut ausdrücken, in eine Schüssel geben.

2. Zucchini waschen, trocknen, längs halbieren, Kerne mit einem Löffel entfernen, ebenfalls grob reiben. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und fein schneiden.

3. Zucchini mit Kartoffeln und Karotten in der Schüssel vermengen. Dann die Eier einschlagen. Kartoffelstärke, Mehl und Petersilie zufügen und alles gründlich durchmischen. Zum Schluss mit Pfeffer, Muskat und Salz abschmecken.

4. Eine Pfanne mit Öl erhitzen. Mit einem Esslöffel Portionen aus dem Pufferteig abstechen, in die Pfanne geben und flachdrücken. Von jeder Seite etwa 4 Minuten goldbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenkrepp zum Abtropfen setzen.

5. In der Zwischenzeit den Joghurtdip zubereiten: Frischkäse mit Joghurt glattrühren. Schnittlauch waschen, trockenschütteln, in feine Röllchen schneiden und unterrühren. Mit Zitronensaft, Meersalz und Cayennepfeffer nach Geschmack würzen. In eine Servierschale füllen. Die Puffer dazu servieren.

Tipp

Die Karotten-Puffer mit Joghurtdip wie auf dem Bild mit einer Salatbeilage servieren, auch Kartoffelpüree oder Nudeln mit Tomatensauce schmecken sehr gut dazu.