Karotten-Zucchini-Puffer mit Kräuterdip

Dieses Rezept für Karotten-Zucchini-Puffer mit Kräutertopfen geht sehr schnell. Die Puffer schmecken als Beilage oder Hauptgericht.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 10 min

Gesamtzeit: 20 min



Zutaten

200 g	Karotten
100 g	Zucchini
2 EL	Mehl
1 EL	Rosmarin (frisch gehackt)
1 EL	Oregano
1 Stk.	Ei
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Muskatnuss
1 Schuss	Öl

Für den Kräutertopfen

125 g	Topfen (20%)
2 EL	Milch
1 Spritzer	Zitronensaft
2 EL	Kräuter (gemischt, gehackt)
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Für die **Karotten-Zucchini-Puffer mit Kräuterdip** zuerst den Topfen in eine Schüssel geben und mit Milch und Zitronensaft verrühren. Kräuter untermengen und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Zucchini und Karotten waschen, putzen und mit einer Gemüsereibe grob in eine Schüssel raspeln. Mehl untermengen.

3. Ei mit Rosmarin und Oregano verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Über das Gemüse geben und gründlich vermischen. Bei Bedarf nochmal mit Salz und/oder Pfeffer abschmecken.

4. Eine beschichtete Pfanne erhitzen, Öl hineingeben und heiß werden lassen. Mit einem großen Löffel kleine Portionen der Gemüsemasse in das heiße Öl geben und flach drücken. Von jeder Seite etwa 2 Minuten braten.

5. Wenn die Puffer goldbraun sind, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Zusammen mit dem Kräutertopfen anrichten und servieren.

Tipp

Die Karotten-Zucchini-Puffer mit Kräuterdip können nach Belieben und Saison variiert werden, z.B. können die Puffer auch aus Kartoffeln und Zucchini oder Kürbis hergestellt werden.