



# Möhren-Zucchini-Puffer mit Dip



## Zutaten

### Für die Gemüsepuffer:

1	Kartoffel
2	Karotten
1	Zucchini
1	Zwiebel
100 g	Feta
3 EL	Mehl
1 Prise	Chiliflocken
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1	Ei
4 EL	geschmacksneutrales Öl

### Für den Quark-Dip

250 g	Quark
1 EL	Schnittlauchringe
1/2 TL	Curry
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

## Rezeptinfo

**Zutaten für 4 Portionen**  
Zubereitungszeit: 40 Min.

pro Portion: 1174 kJ, 280 kcal, 19,6 g Kohlenhydrate, 16,5 g Eiweiß, 15,9 g Fett, 85,4 mg Cholesterin, 2,69 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: €



## Zubereitung

Wenn wir das Wort Puffer nur hören, gehen unsere Herzen schon auf! Es gibt doch nichts besseres als knusprig gebratene Gemüsepufer! Wir haben diesmal leckere Kartoffel-Zucchini-Möhren-Puffer für euch. In den fertigen Pufferteig kommt zudem noch etwas Feta und passend dazu gibt es einen leckeren Quark-Dip. Und das Beste daran ist, dass du die Zutaten bereits für 5 Euro bekommst. So geht's:

### Step 1:

Zuerst die Kartoffel schälen. Dann die Karotten, die Zucchini und die Kartoffel grob in eine Schüssel reiben. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Nun den Feta zum Gemüse bröseln. Dann kannst du das Mehl, die Chiliflocken, Salz, Pfeffer und das Ei dazu geben und alles gut miteinander vermengen.

### Step 2:

Nun das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Masse zu kleinen Gemüsepuffern formen und diese in die Pfanne geben, etwas flach drücken und von beiden Seiten goldbraun braten. Anschließend kannst du sie auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

### Step 3:

Für den Quark-Dip verrührst du den Quark mit einem Schluck Wasser, bis er cremig ist. Dann die Gewürze und den Schnittlauch dazugeben, alles gut verrühren und mit den Gemüsepuffern servieren.