

Zucchini-Möhren-Puffer mit Kräuter-Joghurt-Creme

von Sandy_Live · 3 Portionen



Zucchini-Möhren-Puffer mit Kräuter-Joghurt-Creme

NÄHRWERTE PRO PORTION

434 kcal 17.12 g Eiweiß 33.17 g Kohlenhydrate 25.47 g Fett

ZUTATEN

400 g Karotten

400 g Zucchini

2 Zwiebeln

2 Eier

4 EL Mehl

250 g Joghurt

100 g Creme fraiche

1 Bund Schnittlauch

1/2 Bund Petersilie

Salz , Pfeffer , Kräutersalz

Öl

ZUBEREITUNG

1.

Zucchini und Karotten grob raspeln. Mit 1 Teelöffel Salz 15 Minuten ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Zwiebeln klein hacken und zur Seite stellen.

2.

Den Joghurt mit der Crème fraîche verrühren, Petersilie und Schnittlauch klein hacken und zur Crème fraîche-Joghurt-Mischung geben. Mit Kräutersalz und etwas Pfeffer abschmecken.

3.

Die Zucchini und Karotten nun in ein feines Sieb geben und die Flüssigkeit gut ausdrücken. Anschließend in eine Schüssel geben, die Zwiebeln hinzufügen, 2 Eier und 4 EL Mehl unterrühren. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen

4.

In einer Pfanne Öl erhitzen, von der Zucchini-Karotten-Masse kleine Puffer ausbacken. Die Puffer sollen von beiden Seiten goldbraun sein.

5.

Auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen, dann mit der Joghurt-Kräuter-Creme servieren.

