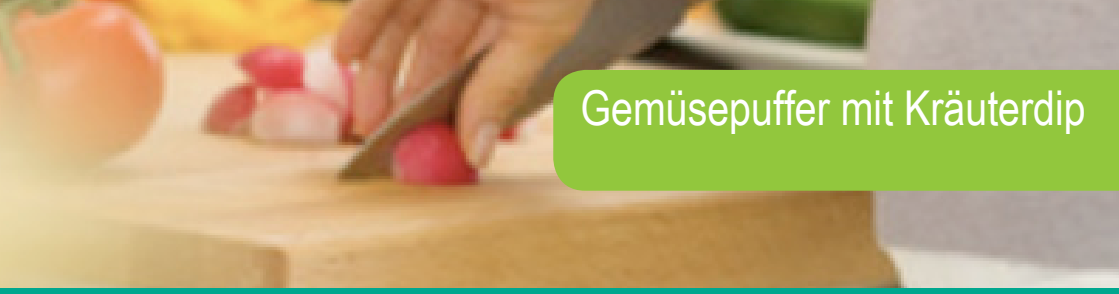

Gemüsepuffer mit Kräuterdip

Zutaten:

450g Gemüse nach Wahl (z.B. Kürbis, Zucchini, Möhre etc.)
1 Zwiebel
250g Kartoffeln
3 Eier
5 EL saure Sahne
250g Magerquark
4-6 EL Öl zum Braten
1 Bund Schnittlauch
Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

4 Personen

1. Gemüse schälen und grob raspeln. Zwiebel würfeln.

2. Gemüse mit Mehl und Eiern vermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

3. Für den Kräuterdip: Schnittlauch in Röllchen schneiden. Quark mit saurer Sahne, Schnittlauch, Pfeffer und Salz verrühren und zu den Gemüsepuffern servieren.

4. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Gemüsepuffer von beiden Seiten knusprig braten.

Nährstoff-Check und Tipps:

Wechseln Sie Ihr Öl zum Braten immer wieder: mal Olivenöl, mal Rapsöl, mal Sonnenblumenöl

Greifen Sie zu saisonalem und regionalem Gemüse, dann haben Sie die optimalen Nährstoffe und die Umwelt freut sich auch noch!