



**Lebendiges Land**  
Ökologische Produkte

Rezept der Woche KW31 | 2020

# Zucchini-Möhren-Puffer mit Dip

3 Portionen

## Zutaten

- 400 g Möhren
- 400 g Zucchini
- 2 Zwiebeln
- 2 Eier
- 4 EL Mehl
- 250 g Joghurt
- 100 g Crème fraîche
- 1 Bund Schnittlauch
- ½ Bund Petersilie
- Öl
- Kräutersalz
- Pfeffer
- Salz

## Zubereitung

Zucchini und Möhren grob raspeln. Mit 1 Teelöffel Salz 15 Minuten ziehen lassen. Die Zwiebeln klein hacken und zur Seite stellen.

Joghurt und Crème fraîche verrühren, Petersilie und Schnittlauch klein hacken und dazugeben. Mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.

Die Zucchini und Karotten nun in ein feines Sieb oder Tuch geben und die Flüssigkeit gut ausdrücken. Die Masse in eine Schüssel geben, Zwiebeln hinzufügen und Eier und Mehl unterrühren. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und von der Zucchini-Karotten-Masse kleine Puffer goldbraun ausbacken.

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