Gemüsepuffer

mit Schnittlauchdip

Zutaten:

450g Gemüse nach Wahl (z.B. Kürbis, Zucchini, Möhre etc.)
250g Kartoffeln
1 Zwiebel
2 EL Mehl
3 Eier
Salz, Pfeffer, Muskat
1 Bund Schnittlauch
250g Quark
3-4 EL Milch
4-6 EL Rapsöl

Zubereitung:

Gemüse schälen und grob raspeln. Die Zwiebel würfeln.
Gemüse mit Mehl und Eiern vermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Für den Dipp: Schnittlauch waschen und klein schneiden. Quark mit Milch glattrühren und Schnittlauch unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Öl in einer Pfanne erhitzen und die Gemüsepuffer von beiden Seiten knusprig braten.
Gemüsepuffer mit dem Schnittlauchdipp servieren.

Nährstoff-Check und Tipps:

Wählen Sie Magerquark, wenn Sie Kalorieneinsparen möchten.

Rapsöl eignet sich hervorragend zum braten und ist geschmacksneutral.

Variieren Sie die Gemüseauswahl je nach Saison.

Kartoffeln sind reich an Vitamin C, liefern zudem wichtige B-Vitamine und Kalium.