



## Zucchini-Karottenpuffer mit Joghurt-Dip

Zutaten:

(für 3-4 Pers.)

- |                     |                             |
|---------------------|-----------------------------|
| ● 3 Zucchini        | ● Salz & Pfeffer            |
| ● 4 Karotten        | ● Muskat                    |
| ● 2 Zwiebeln        | ● Öl zum Braten             |
| ● 3 Zehen Knoblauch | ● 250g Joghurt              |
| ● 2 Eier            | ● 150g Creme fraîche        |
| ● 3 El Mehl         | ● 1 Bd. frische Kräuter     |
| ● 2El Semmelbrösel  | ● nach Belieben Kreuzkümmel |

Zubereitung:

Die Zucchini und die Karotten waschen und raspeln (evtl. mit einer Küchenmaschine), mit ca 1 Tl Salz mischen und 10min stehen lassen. In der Zwischenzeit die Kräuter für den Dip waschen und grob hacken. Den Knoblauch abziehen und ebenfalls fein hacken. Beides mit dem Joghurt und der Creme fraîche verrühren und würzen. Die Zucchini-Karottenmasse in einem Sieb abtropfen lassen und anschließend gut ausdrücken. In eine Schüssel geben und mit der gewürfelten Zwiebel, den Eiern, Mehl und Semmelbröseln vermengen. Gut würzen. In einer beschichteten Pfanne das Öl gut erhitzen und aus der Masse kleine Puffer ausbacken bis sie goldbraun sind.

Guten Appetit!