



Schnelle Zucchini-Karotten-Puffer mit Kräuterquark

Zutaten für ca. 12 Puffer:

1 große Zucchini (gerieben)
 2 Karotten (geschält und gerieben)
 2 Eier
 200 g Ricotta
 5 EL Parmesan (gerieben)
 5 EL Mehl
 Salz, Pfeffer, Muskat

Kräuterquark:

250 g Magerquark
 1 Schuss Milch
 Salz, Pfeffer
 3-4 EL italienische Kräuter (z.B. TK von „Iglu“)

Zusätzlich: Öl Eurer Wahl zum Braten

Zubereitung:

1. Vermengt in einer Schüssel alle Zutaten für den Kräuterquark. Schmeckt ihn mit Salz und Pfeffer gut ab und stellt ihn bis die Puffer fertig sind in den Kühlschrank.
2. Gebt alle Zutaten für die Puffer in eine große Rührschüssel. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. Vermengt alles gut miteinander.
3. Anschließend könnt Ihr eine Pfanne auf den Herd stellen. Gebt etwas Öl hinein. Bei mittlerer Hitze könnt Ihr die Puffer von jeder Seite goldbraun anbraten. Für einen Puffer habe ich etwa 2 EL von der Masse genommen. Da könnt Ihr aber, je nachdem, wie groß oder klein Eure Puffer werden sollen, variieren.