



Süßkartoffel-Zucchini-Puffer mit Kräuterquark

Zutaten für 2 Hungrige:

Für die Puffer:

2 mittelgroße Zucchini
1 mittelgroße Süßkartoffel
3 Eier
1-2 EL Mehl
Salz, Pfeffer

1 EL Petersilie (frisch oder TK)
2 EL Italienische Kräuter (TK, z.B. von Iglo)
Salz, Pfeffer
1 Schuss Milch
1 Lauchzwiebel

Zusätzlich: Kokosöl zum Anbraten

Für den Kräuterquark:

350 g Quark

Zubereitung:

1. Zuerst befreit Ihr die Süßkartoffel von ihrer Schale. Anschließend die gewaschene Zucchini von ihrem Strunk. Nun reibt Ihr die Süßkartoffel und die Zucchini fein in eine große Schüssel.
2. Verquirlt nun die Eier und gebt diese zusammen mit dem Mehl zum Gemüse. Würzt den Teig für Eure Puffer mit Salz und Pfeffer.
3. Stellt nun Eure Pfanne auf den Herd und gebt etwas Kokosöl hinein.
4. Formt aus Eurem Pufferteig nun handflächengroße Taler und bratet diese goldbraun bei mittlerer Hitze von beiden Seiten.
5. Währenddessen könnt Ihr in einer kleineren Schüssel alle Zutaten für den Quark vermischen. Stellt diesen bis zum Servieren kalt.
6. Mein Tipp: Mir schmecken die Puffer am besten mit einem einfachen grünen Salat. Falls Ihr welche übrig habt, könnt Ihr die auch prima am nächsten Tag kalt essen.

Viele weitere Rezepte findest du unter: www.kathi-koestlich.de