Unser Rezept

DER WOCHE

KARTOFFEL-ZUCCHINI-PUFFER

SCHNELL UND KNUSPRIG

ZUTATEN

500 g festkochende Kartoffeln

250 g Karotten

1 Zucchini

4 EL Kichererbsenmehl

Salz und Pfeffer

3 EL Olivenöl

2 Gurken

1 Knoblauchzehe

5 EL (Soja) Joghurt

2 TL frischer Basilikum (gehackt)

2 Frühlingszwiebeln

ZUBEREITUNG

Geschälte Kartoffeln, Zucchini und Karotten mit einer Küchenreibe kleinraspeln. Die geriebene Masse entweder in einem feinen Sieb abtropfen lassen und ausdrücken.

Das Kichererbsenmehl und 1 TL Salz gut vermengen. Mit etwas Pfeffer abschmecken. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Mit einem Esslöffel portionsweise Kartoffel-Zucchini-Mix in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 3 – 4 Minuten braten, bis die Ränder schön goldbraun werden. Dann wenden und die andere Seite ebenfalls 3 – 4 Minuten goldbraun braten.

Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Gurken raspeln, die Flüssigkeit abtropfen lassen und mit (Soja) Joghurt, Knoblauch und Kräuter verrühren. Kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffel-Zucchini-Puffer mit dem Dip auftischen und mit Frühlingszwiebelgrün garnieren.

Fertig.

WEIERHÖFER Gartengemüse

Orfeas Fischer und Sara Knapp GbR · Zur Burg 1 · 67295 Bolanden
hallo@weierhoefer-gartengemuese.de · www.weierhoefer-gartengemuese.de