



Gebratenes

# Zucchini-Karotten-Puffer mit Kräuter-Joghurt-Dip

## Zutaten

für 4 Portionen

*für die Zucchini-Möhren-Puffer*

1 kg Zucchini  
1 kg Karotten  
5 Zwiebeln  
5 Eier  
10 EL Mehl  
Salz  
Pfeffer  
Öl

*für den Kräuter-Joghurt-Dip*

250 g Joghurt  
100 g Crème fraîche  
1 TL Kräuter  
Salz  
Pfeffer

## Zubereitung

### *Zucchini-Karotten-Puffer*

Zucchini und Karotten raspeln, anschließend mit Salz vermengen und etwa 15 Minuten ziehen lassen. Anschließend die Flüssigkeit ausdrücken. Die Zwiebeln fein würfeln und zusammen mit dem Mehl dazu geben und vermengen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Puffer formen. Diese von beiden Seiten goldgelb braten.

### *Kräuter-Joghurt-Dip*

Für den Dip Joghurt und Crème fraîche zusammen mit den Kräutern vermengen und anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Brennwert: 3.235 kJ, 773 kcal · Zeit: ½ Stunde