

Zucchini-Kartoffelpuffer mit Senf-Dip



Zutaten (4 Portionen):

600 g Kartoffeln

2 Zucchini

1 Zwiebel

2 Eier

5-6 EL Mehl

50 g gehackte Nüsse (z.B. Haselnüsse, Walnüsse, etc.)

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

3-4 EL Speiseöl

Für den Dip:

1 Knoblauchzehe

1 Becher Quark (= 250 g)

50 ml Sahne

2-3 TL Löwensenf Bio mittelscharf

2 EL gemischte, gehackte Gartenkräuter

Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, mit den Zucchini waschen, Zucchini putzen, Zwiebel abziehen und Gemüse raspeln. Mit Eiern, Mehl und Nüssen vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl erhitzen und nacheinander goldbraune Puffer braten. Für den Dip Knoblauch abziehen und zerdrücken. Mit Quark, Sahne, Löwensenf Bio mittelscharf und Gartenkräutern verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den Zucchini-Kartoffelpuffern servieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Pro Portion:

KJ/kcal: 1862/446

EW: 17,7 g

F: 27 g

KH: 32 g

BE: 2,5