

## Rezept

# Couscous-Erbсен-Puffer mit Zaziki

Ein Rezept von Couscous-Erbсен-Puffer mit Zaziki, am 25.04.2024

## Zutaten

<b>400 g</b> Möhrendirektsaft (ohne Zucker)	<b>250 g</b> Couscous
Salz	<b>150</b> TK-Erbсен
<b>100 g</b> körniger Frischkäse	Pfeffer
<b>2</b> Salatgurken	<b>100 g</b> Schmand
Knoblauchpulver	<b>2</b> Eier
<b>2 EL</b> Rapsöl	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 435 kcal, 13 g F, 19 g EW, 60 g KH

## Zubereitung

1. Den Möhrensaft mit dem Couscous und 1 TL Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Bei kleiner Hitze köcheln, bis er eindickt. Aus dem Topf nehmen und mit den TK-Erbсен und dem Frischkäse gut vermischen. Mit Pfeffer würzen.

---

2. Inzwischen die Gurken waschen und in Streifen hobeln. Mit Schmand, Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver zu Zaziki verrühren.

---

3. Den Couscousteig mit 2 Eiern verkneten. Mit nassen Händen zu Küchlein formen. In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen. Die Puffer darin bei mittlerer Hitze in 2-3 Min. goldbraun braten, wenden und weitere 2-3 Min. braten. Mit dem Zaziki servieren.