

Rezept

Gemüsepufferchen mit Kräuterdip

Ein Rezept von Gemüsepufferchen mit Kräuterdip, am 10.06.2026

Zutaten

200 g Möhren	250 g Zucchini
1 kleine Zwiebel	3 EL Mehl
2 Eier	2 EL gemahlene Haselnüsse
Salz	Pfeffer
1/2 TL edelsüßes Paprikapulver	4 TL Butterschmalz
1/2 Beet Kresse	150 g Kräuterquark

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal

Zubereitung

1. Die Möhren und Zucchini putzen, waschen und auf der Rohkostreibe fein raspeln. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und zum Gemüse geben. Mit dem Mehl, den Eiern und Nüssen zu einem glatten Teig verrühren. Diesen mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
2. In zwei großen beschichteten Pfannen je 1 TL Butterschmalz erhitzen. Den Teig esslöffelweise hineingeben, flach drücken und in 2-3 Min. auf beiden Seiten goldbraun backen. So nacheinander mit dem restlichen Butterschmalz 8-12 kleine Puffer backen. Fertige Puffer im Ofen bei 80° (Umluft 60°) warm halten.
3. Die Puffer mit Kresse bestreuen und mit dem Kräuterquark servieren.