

Rezept

# Gemüsepufer mit Knoblauchjoghurt

Ein Rezept von Gemüsepufer mit Knoblauchjoghurt, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>300 g</b> Möhren	<b>200 g</b> Kartoffeln
<b>1</b> Ei	<b>2 EL</b> Mehl
<b>2 EL</b> frisch geriebener Parmesan	<b>1 Bund</b> glatte Petersilie
Salz, Pfeffer	frisch geriebene Muskatnuss
<b>175 g</b> Joghurt, 1,5 % Fett	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>2 TL</b> Rapsöl	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 265 kcal

## Zubereitung

1. Möhren und Kartoffeln schälen und grob raspeln, in eine Schüssel geben. Ei, Mehl und Parmesan unterrühren. Die Petersilie waschen, die Blättchen hacken und untermischen. Den Teig mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Muskat würzen.
2. Den Joghurt glatt rühren und mit Salz abschmecken. Den Knoblauch schälen, zum Joghurt pressen und unterrühren.
3. In einer beschichteten Pfanne 1 TL Öl mittelstark erhitzen. Mit einem Esslöffel drei Teigportionen mit Abstand hineinssetzen, etwas flach drücken und die Puffer beidseitig in 6 Min. goldgelb braten. Mit restlichem Öl und Teig genauso verfahren. Die Puffer mit dem Joghurt servieren.