

## Rezept

# Gemüsepuffer mit Schafquark-Dip

Ein Rezept von Gemüsepuffer mit Schafquark-Dip, am 29.06.2026

## Zutaten

<b>200 g</b> Möhren	<b>200 g</b> Zucchini
Kräutersalz	<b>1</b> Zwiebel
<b>1 EL</b> Buchweizenmehl	<b>2</b> Eier (S)
<b>1 EL</b> natives Olivenöl	

### Für den Dip

<b>200 g</b> Quark aus Schafmilch (ersatzweise Ziegen- oder Schafjoghurt)	Kräutersalz
	<b>1 1/2 EL</b> gehackte, gemischte Kräuter (frisch oder TK)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal, 19 g F, 16 g EW, 17 g KH

## Zubereitung

1. Die Möhren putzen und schälen. Die Zucchini waschen und putzen. Beides grob raspeln und in einer Schüssel mit Kräutersalz mischen. Das Gemüse in ein Sieb abgießen und das Wasser zusätzlich mit den Händen ausdrücken.
2. Die Zwiebel schälen, klein hacken und gemeinsam mit dem Buchweizenmehl zum Gemüse geben. Die Eier in eine Schüssel aufschlagen, verquirlen und mit dem Gemüse-Mix in der Schüssel verkneten. Aus der Masse sechs Puffer formen.
3. In einer großen beschichteten Pfannen das Olivenöl erhitzen. Dann die Gemüsepuffer darin bei kleiner bis mittlerer Hitze pro Seite 4-5 Min. anbraten.
4. Alle Zutaten für den Dip in einer Schüssel verrühren. Die fertigen Puffer auf Tellern anrichten und mit dem Dip toppen.