

Rezept

## Möhren-Zucchini-Puffer

Ein Rezept von Möhren-Zucchini-Puffer, am 09.06.2026

### Zutaten

<b>120 g</b> Mehl	<b>100 ml</b> Milch
<b>100 g</b> Sahnejoghurt	<b>2</b> Eier
Salz	Pfeffer
<b>300 g</b> Zucchini	<b>300 g</b> Möhren
<b>1</b> Zwiebel	<b>4 Stängel</b> Thymian
<b>2-3 EL</b> Butterschmalz	

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 310 kcal

### Zubereitung

1. Mehl mit Milch, Joghurt und Eiern verrühren. Salzen, pfeffern und 10 Min. quellen lassen. Zucchini und Möhren putzen, grob raspeln. Zwiebel schälen, fein würfeln. Thymian waschen, trocknen, die Blättchen abstreifen. Alles unter die Eiermasse heben.
2. Butterschmalz in der Pfanne erhitzen, kleine Teigportionen hineingeben, flach drücken und von beiden Seiten jeweils 3-4 Min. braten.