

Rezept

Möhrenpuffer mit Kräuterschmant

Ein Rezept von Möhrenpuffer mit Kräuterschmant, am 09.06.2026

Zutaten

250 g junge zarte Möhren	2 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe	4 Zweige Thymian
2 EL Mehl	1 Ei (Größe L)
Salz	schwarzer Pfeffer
2 EL Olivenöl	1/2 Bund Schnittlauch
1/2 Kästchen Gartenkresse	150 g Schmant
2 EL Joghurt	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal

Zubereitung

1. Die Möhren schälen, putzen und fein raspeln. Frühlingszwiebeln putzen und waschen, die weißen und hellgrünen Teile fein schneiden. Knoblauch schälen und durchpressen. Den Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen abstreifen. Alle diese Zutaten mit dem Mehl und dem Ei verrühren, salzen und pfeffern.
2. Für den Schmant den Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden. Die Kresse vom Beet schneiden. Schmant und Joghurt mit Salz und Pfeffer verrühren, Kräuter untermischen.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen. Aus der Möhrenmasse kleine Häufchen hineinsetzen, flach drücken und bei mittlerer Hitze pro Seite 3-4 Min. braten. Mit dem Schmant servieren.