

Rezept

# Möhrenpuffer mit Nussjoghurt

Ein Rezept von Möhrenpuffer mit Nussjoghurt, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>800 g</b> Möhren	<b>1 Bund</b> Petersilie
<b>3</b> Eier (Größe M)	<b>3 EL</b> Mehl
Salz	Pfeffer
<b>4 EL</b> Rapsöl	<b>2 EL</b> gehackte Haselnusskerne
<b>250 g</b> Joghurt	<b>2</b> Frühlingszwiebeln

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN 30 MIN. | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal

## Zubereitung

1. Möhren putzen, schälen und fein raspeln. Petersilie waschen und trocken schütteln. Blätter fein hacken und mit Eiern und Mehl untermischen. Alles kräftig salzen und pfeffern.
2. Das Öl portionsweise in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Den Teig esslöffelweise hineingeben und daraus in jeweils knapp 3 Min. von jeder Seite kleine, goldbraune Puffer backen. Fertige Puffer auf Küchenpapier kurz entfetten und im heißen Ofen bei 80° (Umluft 60°) warm halten.
3. Die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten und abkühlen lassen. Den Joghurt mit den Nüssen, Salz und Pfeffer verrühren. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, hellgrüne Teile in feine Ringe schneiden, weiße fein würfeln, beides unter den Joghurt heben. Dip zu den Puffern servieren.