

Rezept

Möhren-Zucchini-Puffer

Ein Rezept von Möhren-Zucchini-Puffer, am 23.04.2024

Zutaten

120 g Mehl	100 ml Milch
100 g Sahnejoghurt	2 Eier
Salz	Pfeffer
300 g Zucchini	300 g Möhren
1 Zwiebel	4 Stängel Thymian
2-3 EL 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.