

Karotten- Zucchini-puffer mit Schnittlauchdip und Blattsalat

i Zucchini gehören zu den meist verkauften Gemüsesorten. Die diuretische(entwässernde) Wirkung ist gut bekannt, im Körper gespeicherte überflüssige Flüssigkeiten können leichter reduziert werden. Mit 19 Kilokalorien pro 100 Gramm sind sie echte Schlankmacher.

Zutaten für 6 Personen

1 kg Zucchini
½ kg Karotten
4 Knoblauchzehen
4 Eier
2 EL Vollkornmehl
Salz, Pfeffer
Petersilie
3 EL Olivenöl zum Braten

500 g. Joghurt 1% (cremig gerührt)
1 Bund Schnittlauch
Salz, Pfeffer weiß
4 Knoblauchzehen

2 Blattsalate
1 EL Senf (süß)
Balsamico- Essig
Olivenöl

Karotten waschen und Schälen, Zucchini waschen. Beides grob reiben, salzen und abgedeckt eine halbe Stunde stehen lassen. In der Zwischenzeit die Knoblauchzehen schälen, den Petersil waschen, trocken schütteln und fein hacken. Blattsalat putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Aus Senf, Essig, wenig Wasser, Öl sowie Salz und Pfeffer eine Marinade rühren. Kurz vor dem Servieren Salat mit der Marinade übergießen, gut verrühren und in Schüsslerl füllen.

Aus Joghurt, den restlichen 4 gepressten Knoblauchzehen, Salz, weißem Pfeffer und Schnittlauch einen Dip rühren.

Gemüse gut ausdrücken (Sieb oder sauberes Geschirrtuch) und mit Eiern und Mehl vermengen. Salz, Pfeffer, 4 gepresste Knoblauchzehen und Petersilie zufügen und gut durchmischen.

In einer Pfanne 3 EL Öl erhitzen und mit einem Löffel aus der Gemüsemasse Laibchen in die Pfanne setzen und leicht flach drücken. Wenn sie auf beiden Seiten goldbraun gebraten sind auf einem Teller mit Küchenpapier abtropfen lassen. Backpapier auf ein Backblech geben und die Laibchen im Rohr warm halten.

Zubereitungszeit: 60 min.

Energieangaben pro Person : 200 kcal.



Tipp: Für eine gut sättigende Hauptspeise passen Salz- oder Petersilkkartoffeln dazu.

**Wir wünschen guten Appetit und würden uns
über eine Rückmeldung freuen!**

<https://de.surveymonkey.com/r/XBQX9BK>