

Gemüse- Kartoffelpuffer



Zutaten:

Kartoffeln
Möhren
Zucchini
Stangensellerie
Lauch
Zwiebeln
Paprika
Kräuter nach Wahl
Gewürze
4-5 EL Mehl
ÖL
Für die Dips:
Joghurt
Zwiebeln
Schnittlauch
Quark
Mineralwasser
Italienische Kräuter
Paprika oder Gurke

Zubereitung:

Das Gemüse raspeln und vorkochen. Danach gut ausdrücken, mit Mehl binden, mit Kräutern und Pfeffer würzen. Esslöffelgroße Portionen in der Pfanne mit Öl ausbacken.

Für den ersten Dip Joghurt mit Zwiebeln, Schnittlauch, Pfeffer verrühren.