Bundesamt
für Familie und
zivilgesellschaftliche Aufgaben

Mehr
Generationen
Haus

Zucchini-Möhren-Puffer mit Joghurt-Feta-Dip

Schwierigkeit:	leicht
Vorbereitungszeit:	circa 20 Minuten
Koch-/Backzeit:	10 Minuten
Portionen:	4

Zutaten

Für die Puffer:

500g Zucchini
100g Möhren
100g Kartoffeln
100-150g Käse (Emmentaler)
2 Eier
2 EL gehackte Petersilie
4-5 EL blütenzarte Haferflocken (fein)
je 2 EL Sesam und Sonnenblumenkerne
je 1/2 Pfeffer, Kurkuma, Salz
1/4 TL Kreuzkümmel (Cumin)

Sonnenblumen- oder Rapsöl zum Braten
Sesam, Schwarzkümmel zum Garnieren

Für den Dip:

1 Packung Feta
½ Becher griechischen Joghurt
Mit Salz, Pfeffer, Spritzer Zitrone abschmecken

Zubereitung

1. Gemüse und Kartoffeln waschen. Bis auf die Zucchini alles schälen. Anschließend Zucchini, Möhren, Kartoffeln und Käse auf einem Gemüsehobel in eine große Schüssel raspeln.

2. Zu der Masse gehackte Petersilie, Haferflocken, Sesam und Sonnenblumenkerne geben. Und mit Kreuzkümmel, Pfeffer, Kurkuma und Salz würzen. Anschließend die Eier dazugeben.

3. Die Masse mit sauberen Händen oder einem großen Löffel vermengen.

4. Reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen. Und mit den Händen kleine Puffer formen. Sobald das Fett heiß genug ist, werden die Puffer vorsichtig in die Pfanne gelegt und von oben ganz leicht angedrückt. Achtung: Die Puffer nicht reinfallen lassen, sonst fallen sie schnell auseinander. Sollte die Masse zu dünn sein, einfach noch ein paar Haferflocken oder etwas Kichererbsenmehl draufstreuen – nicht zu viel, sonst werden die Puffer geschmacklich sehr trocken. Bevor die Puffer gedreht werden, die erste Seite ausreichend anbraten lassen, damit sie nicht so schnell beim Wenden auseinanderfallen. **Tipp:** Die restliche Masse zieht nachträglich Wasser. Wer die Masse seitlich nach oben am Rand der Schüssel andrückt, ermöglicht dem Wasser, sich unten am Boden zu sammeln.

5. In der Zwischenzeit kann der Dip zubereitet werden. Dafür Feta mit der Hand oder einer Gabel zerkrümeln. Einen halben Becher griechischen Joghurt dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Alles gut vermengen.

Tipp: Wer keine Eier und Käse mag bzw. verträgt, kann den Käse weglassen und die Eier durch etwas Hafermilch und 2 EL Sojajoghurt ersetzen. Ist die Masse zu dünn, rät Nehad zusätzlich zu ca. 4 EL Kichererbsenmehl.