

ZUCCHINIPUFFER

MIT WÜRZIGEM KRÄUTERQUARK-DIP.

🕒 **30 Min.** 🍴 **mittel**

Zubereitungszeit Aufwand
+ 10 Min. Ruhezeit

Zutaten für: 4 Portionen

200 g	Naturgut Bio Erbsen (TK)
etwas	Salz
500 g	Zucchini
3	Eier (Gr. M)
100 ml	Milch
100 g	Mehl
½ Päck.	Backpulver
1 Prise	Muskat
4 EL	Petersilie, gehackt
2–3 EL	Öl
250 g	Speisequark, 40 % Fett
2 EL	Minze, gehackt
1 EL	Zitronensaft
etwas	Pfeffer
nach Belieben Kräuterblättchen und Zitronenspalten zum Garnieren	

Zubereitung:

- 1 Erbsen 2–3 Min. in Salzwasser blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Zucchini waschen, putzen und fein raspeln. Mit Salz bestreuen und ca. 10 Min. Wasser ziehen lassen. Anschließend auf Sieb geben, gut ausdrücken und in einer Schüssel mit Eiern, Milch, Mehl, Backpulver, einer Prise Salz und Muskat verrühren. Hälfte der Petersilie und Hälfte der Erbsen untermischen.
- 2 Öl portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Je 1 EL der Masse hineingeben, leicht flach drücken und von beiden Seiten je 3–4 Min. goldbraun backen. Auf diese Weise alle weiteren Puffer ausbacken, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und im Ofen bei 75 °C warm halten.
- 3 Speisequark mit Minze, Zitronensaft und der übrigen Petersilie verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Puffer mit den übrigen Erbsen und Dip auf einer Platte anrichten. Nach Belieben mit Kräuterblättchen und Zitronenspalten garniert servieren.