Gemüsepuffer mit Feta-Dip

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kohlrabi	1 St.
Karotten	4 St.
Zucchini	2 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Salz	
Thymian, frisch	10 g
Feta	150 g
Zitronen	1 St.
Quark 40 % Fett i.Tr.	200 g
Pfeffer, schwarz	
Mandeln, gemahlen	4 EL
Sonnenblumenkerne	4 EL
Eier	3 St.
Öl	6 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, Sieb, grobe Reibe

1. Kohlrabi und Karotten schälen, Enden entfernen und grob raspeln. Zucchini waschen, Enden entfernen und ebenfalls grob raspeln. Zwiebel halbieren, schälen und fein hacken. Gemüse salzen und zum Abtropfen in ein Sieb geben.

2. Inzwischen Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen abstreifen und fein hacken. Feta abtropfen und grob zerbröseln. Zitrone waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben und Saft auspressen. In einer Schüssel Feta, Quark, Zitronenschale und 2 EL Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Gemüse im Sieb kräftig auspressen. In einer Schüssel ausgepresstes Gemüse, Thymian, Mandeln, Sonnenblumenkerne und Eier verrühren und Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. In einer beschichteten Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Esslöffelweise Gemüsepuffermasse hineingeben und mithilfe des Löffelrückens flach drücken. Von jeder Seite ca. 2–3 Min. knusprig braten. Auf diese Weise weitere Gemüsepuffer goldgelb ausbacken.

5. Fertige Gemüsepuffer auf Küchenkrepp abtropfen lassen und nach Belieben im Ofen bei ca. 50 °C warm halten. Mit Feta-Dip servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	532 kcal
Kohlenhydrate	38 g
Eiweiß	24 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	36 g