



Gemüsepudder mit Joghurt-Dip

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Petersilie, frisch	10 g
Schnittlauch, frisch	10 g
Dill, frisch	10 g
Kartoffeln, vorw. festk.	500 g
Zitronen	1 St.
Zucchini	300 g
Karotten	300 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Joghurt, natur	200 g
Quark 20 % Fett i.Tr.	200 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Eier	3 St.
Haferflocken, zart	30 g
Weizenmehl, Type 405	40 g
Muskatnuss, gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Pfanne, Küchenkrepp, Monsieur Cuisine

1. Kräuter waschen, trocken schütteln und grobe Stiele entfernen. Kartoffeln schälen, waschen und halbieren. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Zucchini waschen, Enden entfernen und grob in Stücke schneiden. Karotten schälen, Enden entfernen und grob in Stücke schneiden. Zwiebel halbieren und schälen.
2. In den Mixbehälter Kräuter geben und 10 Sek./Stufe 10 zerkleinern. Anschließend mit dem Spatel nach unten schieben und erneut 10 Sek./Stufe 10 zerkleinern. Erneut mit dem Spatel nach unten schieben. Joghurt, Quark, 2 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer zugeben und 20 Sek./Stufe 2 vermischen. Joghurt-Dip in eine Schale umfüllen.
3. In den gesäuberten Mixbehälter Kartoffeln, Zucchini, Karotten und Zwiebel geben und 12 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben. Eier, Haferflocken, Mehl, Salz und Muskatnuss zugeben und 20 Sek./Stufe 4 vermengen.
4. In einer beschichteten Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Esslöffelweise Gemüsepuddermasse hineingeben und mithilfe des Löffelrückens flach drücken. Von jeder Seite ca. 2–3 Min. knusprig braten. Auf diese Weise weitere Gemüsepudder goldgelb ausbacken.
5. Fertige Gemüsepudder auf Küchenkrepp abtropfen lassen und nach Belieben im Ofen bei ca. 50 °C warm halten. Mit Joghurt-Dip servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	362 kcal
Kohlenhydrate	53 g
Eiweiß	22 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	7 g