



Kartoffel-Zucchini-Puffer, Joghurtdip und Birnen-Romana- Salat



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	800 g
Zucchini	2 St.
Eier	2 St.
Speisestärke	2 EL
Bratkartoffelgewürz	1 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Öl	7 EL
Petersilie, frisch	20 g
Joghurt, natur	300 g
Zucker	
Essig	1 TL
Bio Limetten	1 St.
Senf	1 TL
Honig	1 EL
Birnen	1 St.
Mini Romana	2 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, Backblech mit Backpapier, Sieb, grobe Reibe

1. Ofen auf 230 °C (Umluft) vorheizen. Kartoffeln waschen und schälen. Zucchini waschen und zusammen mit Kartoffeln grob in eine Schüssel raspeln. Eier, Speisestärke, Bratkartoffelgewürz, 1 TL Salz, Pfeffer hinzugeben und gut vermengen.
2. Backpapier auf den Blechen mit je 2 EL Öl einpinseln. Die Kartoffel-Zucchini-Masse mit einem Löffel auf die Bleche zu je 6 gleich großen Portionen verteilen, diese zu ca. 1 cm flachen Puffern drücken und im Ofen ca. 20 Min. goldbraun backen. Nach ca. 10 Min. die Puffer mit dem Pfannenwender wenden.
3. Inzwischen Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. In einer Schüssel mit dem Joghurt, 1 EL Zucker und Essig verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Limette halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel 2 EL Limettensaft, Senf, Honig, 3 EL Öl und 5 EL Wasser mit dem Schneebesen verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Birne waschen, trocknen, halbieren, entkernen würfeln.
5. Romanasalat waschen, trocken schütteln, Strunk entfernen, in Streifen schneiden, in die Schüssel zur Limettenvinaigrette geben und mit den Birnenwürfeln darin vermischen.

6. Kartoffel-Zucchini-Puffer vorsichtig aus dem Ofen holen, auf Tellern verteilen und mit Joghurdip und Salat servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Du kannst die Puffer natürlich auch in der Pfanne zubereiten, da sie dann wahrscheinlich etwas knuspriger werden. Allerdings hast du mit der Ofenversion weniger Fettgeruch, weniger Kalorien – da weniger Fett und eine gewisse Zeitersparnis.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	495 kcal
Kohlenhydrate	62 g
Eiweiß	19 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	20 g