

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



Zeit gesamt 35min



Zubereitungszeit 35min



Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	800 g
Zucchini	2 St.
Eier	2 St.
Speisestärke	2 EL
Bratkartoffelgewürz	1 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
ÖI	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

- 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 Joghurtdip 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