




Schinken-Gemüse-Puffer an Romanasalat mit Joghurtdressing



 Zeit gesamt
45min

 Zubereitungszeit
45min

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zucchini	2 St.
Karotten	3 St.
Salz	1 EL
Zwiebeln, gelb	1 St.
Thymian, frisch	10 g
Katenschinken, gewürfelt	150 g
Eier	2 St.
Weizenmehl, Type 405	2 EL
Pfeffer, schwarz	
Mini Romana	2 St.
Joghurt, natur	200 g
Olivenöl	1 EL
Zucker	

Zubereitung

1. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Zucchini und Karotten waschen und Enden entfernen. Karotten schälen, beides grob in eine Schüssel reiben und salzen.
2. Zwiebel halbieren, schälen, fein würfeln und zum Gemüse geben. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen streifen und fein hacken. Gemüse in ein Küchentuch geben, dieses kräftig zudrehen und überschüssige Flüssigkeit über der Spüle auspressen. Die Masse sollte danach trocken sein.
3. In einer Schüssel Schinken, die Hälfte des Thymians, Eier, Mehl, Salz und Pfeffer mit den Gemüseraspel vermengen. Gemüsemasse in ca. 5 cm kleinen Puffern auf einem Backblech verteilen und im Ofen auf der zweithöchsten Schiene ca. 25 Min. backen. Nach der Hälfte der Backzeit die Puffer wenden. Schüssel säubern.
4. Inzwischen Romanasalat entstrunken, in dünne Streifen schneiden, waschen und trocken schleudern. Salat in der gesäuberten Schüssel mit Joghurt, restlichem Thymian und Olivenöl mischen und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.
5. Puffer aus dem Ofen nehmen und mit Salat auf Tellern anrichten. Schinken-Gemüse-Puffer an Romanasalat mit Joghurtdressing servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 269 kcal

Kohlenhydrate 23 g

Eiweiß 21 g

Ballaststoffe 5 g

Fette 11 g
