



Dauer: Mittel
Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen Vegetarisch
Saison: Herbst
Für: 4 Personen
Verfasst von: Elisabeth Hohenwarter

Zutaten

Puffer	
300 G	Kürbis
300 G	festkochende Kartoffeln
300 G	Zucchini
	Salz
	Pfeffer
ETWAS	Mehl
1	Fi

	Butterschmalz zum Backen	
Schnittlauch Dip		
250 G	Sauerrahm	
2 EL	Naturjoghurt	
1 TL	Senf	
	Salz	
	Pfeffer	
1 BUND	Schnittlauch	

Zubereitung

Puffer

- 1. Kartoffeln schälen, dann Kartoffeln, Kürbis und Zucchini grob raspeln.
- 2. Salz, Pfeffer, etwas Mehl und das Ei hinzugeben und vermischen.
- 3. Mit reichlich Butterschmalz in einer Pfanne herausbacken.

Schnittlauch-Dip

1. Sauerrahm, Joghurt, Senf, Schnittlauch und Gewürze miteinander vermischen und angerichten.

Isst-Gut-Rezept: Gemüse-Tag