

Mais-Gemüse-Puffer mit Joghurt-Dip

FÜR 2-3 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 50 MINUTEN

VEGETARISCH/ VEGAN

1 Dose Mais oder frischer Mais
1 kleine Zucchini
1 Möhre
1 Ei
3 EL Mehl
100 ml Joghurt
2 EL Zitrone
1 Knoblauchzehe
2 EL Öl (zum Braten)
Salz, Pfeffer und Paprikapulver nach Belieben
Kräuter nach Belieben (für den Dip)

Gemüse: Das Gemüse raspeln und den Mais abtropfen lassen. Mit Ei und Mehl vermengen. Die Masse würzen und kleine Puffer formen. Für den Dip den Knoblauch fein hacken.

Zubereitung: Die Puffer in Öl goldbraun braten.

Für den Dip: Den Joghurt mit der Zitrone und dem Knoblauch verrühren. Kräuter nach Belieben hinzufügen.

Servieren: Die Puffer mit dem Dip servieren und kalt oder warm genießen.

DIESES REZEPT
LÄSST SICH
WARM UND KALT
GENIEßEN!

VORTEILE FÜR DEN SCHICHTDIENST:

Dieses Gericht ist einfach zuzubereiten und kann hervorragend kalt oder warm gegessen werden.

- Schnell zubereitet und ideal zum Mitnehmen
- Ideal für die warmen Sommermonate
- Angenehme Kombination aus Herzhaftem und Frischem
- Schmeckt warm und kalt