

Rote Beete-Zucchini-Kartoffel-Puffer

Zutaten:

200 gr rote Beete
70 gr Zucchini
80 gr Kartoffeln
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
Salz und Pfeffer
3 EL Sojamehl alternativ Weizenmehl

Für den Quark:

Joghurt und Quark
Kräuter nach Wahl
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Zutaten für den Quark zusammenrühren und abschmecken. Jetzt ziehen lassen, bis die Puffer fertig sind.

Für die Puffer die rote Beete, die Zucchini und die Kartoffeln raspeln. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Alles miteinander verrühren und salzen. 5 Minuten stehen lassen und den Saft gründlich abgießen. Das Mehl dazugeben und gut verrühren. Bei Bedarf nachwürzen.

In einer Pfanne die Puffer ausbacken.

Die Gemüseplätzchen haben eine ganz tolle Farbe und können mit Salat belegt werden. Dazu passen auch Fleisch- oder Fischfrikadellen Oder einfach leckeres Baguette!

Wir wünschen „Guten Appetit“

