

Möhren-Kartoffel-Puffer

Zutaten:

500 g Kartoffeln
400 g Möhren
1 kleine Zwiebel
2 Eier
Salz
Pfeffer
Muskat

Für den Dip:

250 g Schmand
100 g Joghurt
2 Tl Zitronensaft
Schnittlauch



Zubereitung:

Kartoffeln waschen und in der Schale in Salzwasser zehn Minuten kochen, dann mit kaltem Wasser abkühlen und pellen.

Kartoffeln, geschälte Möhren und die Zwiebel raspeln und mit den Eiern sowie mit Salz, Pfeffer und Muskat verkneten. Mit den Händen aus dem Teig zehn bis zwölf Häufchen formen und diese auf ein Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C 15 bis 20 Minuten goldbraun backen.

Den Schmand mit dem Joghurt und geschnitten Schnittlauch glatt rühren. Etwas Zitronensaft dazugeben und abschmecken. Den Dip mit den fertigen Puffern servieren.

Text und Foto: ami

Weitere Infos im Internet unter: www.meine-moehren.de

Möhren-Quiche mit Champignons und Schafskäse

Zutaten:

125 g Quark
5 EL Öl
5 EL Milch
200 g Mehl
2 Tl Backpulver
Salz
Pfeffer
Oregano
400 g Möhren
100 g Champignons
150 g Schafskäse
1 Zwiebel
1 Ei
2 EL Milch
200 g geriebener Käse

Zubereitung:

Den Quark mit Öl, Milch, Mehl, Backpulver und etwas Salz zu einem Teig verarbeiten. Quicheform einfetten und den Teig darin auslegen. Die Rän-

der hochziehen. Die gewürfelte Zwiebel in Öl andünsten. Möh-

ren und Champignons putzen, kleinschneiden und anbraten.

Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Danach die Flüssigkeit abgießen und die Füllung auf dem Teig verteilen.

Das Ei, die Milch, den Schafskäse und den geriebenen Käse pürieren und über die Füllung gießen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 bis 200°C (Umluft) circa 30 Minuten backen.

Text und Foto: ami

