

Essen nach Farbe

Rezept: Kartoffel-Puffer (3 Personen)

Zutaten

500 g Möhren
200 g Kartoffeln
1 Zwiebel
1 Bund Petersilie
2 Eier
4 EL Weizenmehl
4 EL Rapsöl
250g Quark
3 EL Schmand
3 EL Creme fraiche
Tiefkühlkräuter
Knoblauch
Salz und Pfeffer

Arbeitsgeräte

Küchenreibe
Schneidemesser
Bretter
Esstöffel
Pfanne
Pfannenwender
kleine Schüssel
Knoblauchpresse
kleine Schüssel
Küchenwaage

Zubereitung Kartoffel-Puffer

1. Die Möhren und Kartoffeln schälen und mit einer Reibe grob in eine Schüssel raspeln und die Flüssigkeit auspressen.
2. Die Schale der Zwiebel abziehen und die Zwiebel klein schneiden.
3. Die Petersilie waschen und klein hacken.
4. Das Gemüse mit Petersilie, Eier und Mehl in der Schüssel vermischen.
5. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.
6. 2 EL Öl in der Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen.
7. Von der Puffermasse 1 EL in die Pfanne geben und mit dem Löffelrücken flach drücken. Die Puffer von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Zubereitung Dip

1. Vermische in einer Schüssel Quark, Schmand und Creme fraiche
2. Füge 2-3 EL Tiefkühlkräuter hinzu und eine klein gehackte halbe Knoblauchzehe
3. Im Anschluss mit Salz und Pfeffer würzen

Weitere Praxistipps, Rezepte und Infos zum FreizeitFit4Kids-Programm findet ihr unter www.freizeitfit4kids.de

Wir freuen uns über Feedback und weitere Ideen von Euch. Gerne erstellen wir weitere Praxistipps gemeinsam mit Euch für unsere Website. Bei Interesse oder rückfragen, schreibt uns an kontakt@freizeitfit4kids.de