

Erbsenpuffer mit Schnittlauch-Dip

Zutaten für 12 Stück:

- 200 g TK-Erbesen
- 2 Zucchini
- 150 g Naturjoghurt
- 150 g Schmand
- 1 Packung TK-Schnittlauchröllchen
- Salz
- SOSO Kräutersalz
- 3 Eier
- 100 ml Milch oder Pflanzendrink
- 0,5 TL Backpulver
- gemahlene Muskatnuss
- Rapsöl



Zubereitung:

1. Erbsen in wenig Salzwasser 5 Minuten dünsten und anschließend in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Zucchini waschen und auf einer Küchenreibe reiben. Die Raspel in einen Suppenteller geben, mit Salz bestreuen und 10 Minuten Wasser ziehen lassen.
3. In der Zwischenzeit Joghurt mit Schmand verrühren, Schnittlauch unterrühren und Dip mit Kräutersalz abschmecken.
4. Zucchini raspel mit den Händen gut ausdrücken, in eine Schüssel geben und mit Eiern, Milch, Mehl und Backpulver zu einem Teig verrühren. Erbsen unterheben und mit etwas Muskatnuss und Salz abschmecken.
5. Etwas Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, nacheinander 12 Puffer ausbacken, auf einem Küchenpapier kurz abtropfen lassen und zusammen mit dem Joghurtdip servieren.