



SABINE HEINS

MITARBEITERIN IM dm-MARKT
IN MELLENDORF/WEDEMARK

„Ich nehme für meinen Dip sehr gerne Ziegenfrischkäse. Frischer Schnittlauch und etwas Knoblauch runden das Ganze ab. Einfach köstlich.“

**WEB-TIPP**

Viele weitere tolle
Rezepte und
Inspirationen unter
dm.de/rezepte

Gemüsepuffer

MIT FRISCHKÄSE-DIP

**PRO PORTION:** 2.040 kJ (490 kcal)**ZUBEREITUNGSZEIT:** 50 Minuten**SCHWIERIGKEITSGRAD:** mittel **REICHT FÜR** 4 Personen

Zutaten

Für 4 Personen

- 500 g Kartoffeln
- 500 g Zucchini
- 1 Glas (135 g)
dmBio Saatenaufstrich
Paprika & Hanf*
- 1 Ei
- 20 g dmBio
Weizenmehl Type 550*
- dmBio Kräutersalz*
- 8-10 EL dmBio Bratöl
Sonnenblume*
- 190 g rote Paprikaschote
- 1 Glas dmBio Sonnen-
mais* (230 g Abtropf-
gewicht)
- 150 g Doppelrahm-
frischkäse

**INSTA-TIPP**

Haben Sie das
Rezept ausprobiert?
Wir freuen uns,
wenn Sie ein Foto
auf Instagram
unter #alverdezept
posten!

Zubereitung

Kartoffeln schälen und waschen. **Zucchini** waschen und putzen. Beides mit einer Reibe grob raspeln. In ein sauberes Küchentuch geben und kräftig ausdrücken. Gemüseraspel in eine Schale geben und mit ca. 80 g **Saatenaufstrich**, **Ei** und **Mehl** vermengen. Mit Kräutersalz würzen.

Öl portionsweise in einer großen Pfanne erhitzen. Je Puffer einen gehäuften EL der Masse in das heiße Öl geben und bei mittlerer Hitze unter Wenden circa sieben Minuten goldbraun braten. Fertige Puffer warm stellen. Insgesamt 12 Stück zubereiten.

Inzwischen **Paprika** waschen, vierteln, entkernen und in feine Würfel schneiden. **Mais** abtropfen lassen und mit Paprika mischen.

Restlichen Aufstrich mit Frischkäse verrühren. Puffer mit etwas Frischkäsecreme bestreichen, mit Paprika-Mais-Mix toppen und servieren. ●

Einkaufsliste

VOM dm-MARKT:

- ☐ dmBio Weizenmehl Type 550*
- ☐ dmBio Kräutersalz*
- ☐ dmBio Bratöl Sonnenblume*
- ☐ 1 Glas dmBio Sonnenmais* (230 g Abtropfgewicht)

AUS DEM GEMÜSEREGAL:

- ☐ 500 g Kartoffeln
- ☐ 500 g Zucchini
- ☐ 190 g rote Paprikaschote

AUS DEM KÜHLREGAL:

- ☐ 150 g Doppelrahmfrischkäse

SONSTIGES:

- ☐ 1 Ei