



Gemüsetaler mit Frühlingskräuterdip

Zutaten:

1 Bund	Kräuter	2 EL	Mehl
250g	Magerquark	1	Ei
	Salz, Pfeffer	1 EL	Haselnüsse
150g	Zucchini	6 TL	Pflanzenöl
1	Zwiebel	200g	Kartoffeln (festkochend)
200g	Karotten		

Zubereitung:

Dip

- Kräuter waschen, trocknen und fein hacken, Magerquark glatt rühren und mit den Kräutern mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Gemüsetaler

- Zucchini waschen und grob raspeln, Zwiebel schälen und fein würfeln, Karotten und Kartoffeln schälen und grob raspeln
- Gemüseraspel in ein Sieb geben, ausdrücken und in eine Schüssel geben.
- Mehl, das Ei und gehackte Haselnüsse dazu geben und mit den Zwiebelwürfeln mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und aus dem Teig bei niedriger Hitze nacheinander 18 Taler ausbacken.
- Gemüsetaler mit dem Kräuterdip servieren.