1A+1B

Kartoffel-Zucchini-Pfannküchlein mit Kräuterdip

Zubereitungszeit
10 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die kalte Brühe mit dem Inhalt des Beutels Kartoffelpüree mischen. Gut schütteln. Dann den geriebenen Zucchini zusammen mit etwas Chiliflocken unter das Kartoffelpüree mischen. Das Öl in einer Pfanne mit guter Antihaftbeschichtung erhitzen und drei kleine Pfannküchlein aus der Masse formen. Die Pfannküchlein auf beiden Seiten goldbraun braten.
2. Den Quark mit den frischen Kräutern vermischen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Pfannküchlein mit dem Kräuterdip servieren.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle aardappelpuree
- [ ] 100 g Zucchini, geraspelt (gut abtropfen lassen)
- [ ] 1 EL magerer Quark
- [ ] 1 EL frische Kräuter, fein gehackt (Dill, glatte Petersilie, Minze)
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 100 ml kalte Brühe
- [ ] Salz
- [ ] Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	**238 kcal**
Kohlenhydrate	**10 g**
Fett	**11 g**
Eiweiß	**23 g**