

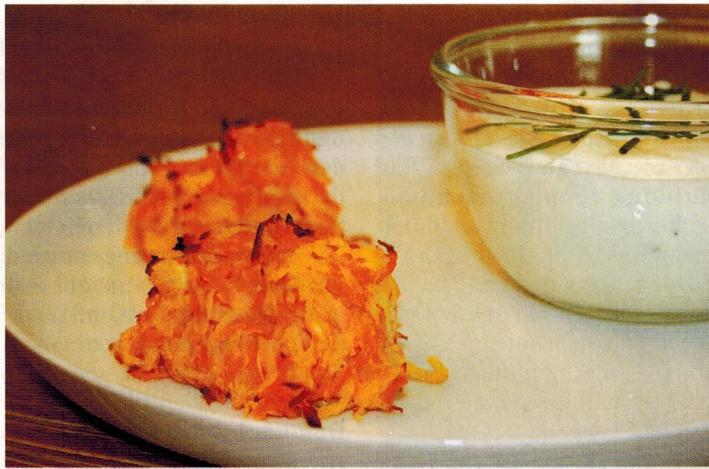
# Möhren-Kartoffel-Puffer

## Zutaten:

500 g Kartoffeln  
400 g Möhren  
1 kleine Zwiebel  
2 Eier  
Salz  
Pfeffer  
Muskat

## Für den Dip:

250 g Schmand  
100 g Joghurt  
2 TL Zitronensaft  
Schnittlauch



## Zubereitung:

Kartoffeln waschen und in der Schale in Salzwasser zehn Minuten kochen, dann mit kaltem Wasser abkühlen und pellen.

Kartoffeln, geschälte Möhren und die Zwiebel raspeln und mit den Eiern sowie mit Salz, Pfeffer und Muskat verkneten. Mit den Händen aus dem Teig zehn bis zwölf Häufchen formen und diese auf ein Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C 15 bis 20 Minuten goldbraun backen.

Den Schmand mit dem Joghurt und geschnitten Schnittlauch glatt rühren. Etwas Zitronensaft dazugeben und abschmecken. Den Dip mit den fertigen Puffern servieren.

Text und Foto: ami  
Weitere Infos im Internet unter: [www.meine-moehren.de](http://www.meine-moehren.de)

# Möhren-Quiche

## mit Champignons und Schafskäse

## Zutaten:

125 g Quark  
5 EL Öl  
5 EL Milch  
200 g Mehl  
2 TL Backpulver  
Salz  
Pfeffer  
Oregano  
400 g Möhren  
100 g Champignons  
150 g Schafskäse  
1 Zwiebel  
1 Ei  
2 EL Milch  
200 g geriebener Käse

der hochziehen. Die gewürfelte Zwiebel in Öl andünsten. Möh-

ren und Champignons putzen, kleinschneiden und anbraten.



## Zubereitung:

Den Quark mit Öl, Milch, Mehl, Backpulver und etwas Salz zu einem Teig verarbeiten. Quicheform einfetten und den Teig darin auslegen. Die Rän-

Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Danach die Flüssigkeit abgießen und die Füllung auf dem Teig verteilen.

Das Ei, die Milch, den Schafskäse und den geriebenen Käse pürieren und über die Füllung gießen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 bis 200°C (Umluft) circa 30 Minuten backen.

Text und Foto: ami