



## Mein Rezept:

**WASSERWANNEN**

### Gesunde Gemüsepuffer

#### Zutaten für 6 Personen

8 Kartoffeln  
1 Zucchini  
1 Zwiebel  
1 Möhre  
2 Eier  
300g Mehl  
Sonnenblumenöl oder Rapsöl  
Salz, Pfeffer, Curcuma, Paprikagewürz

#### Zubereitung:

Das Gemüse waschen und schälen (nur die Zucchini nicht schälen!).

Das Gemüse auf der Küchenreibe kleinreiben und mit den Eiern, dem Mehl und den Gewürzen in einer Schüssel vermischen. Diese Masse mit den Händen zu Puffern formen und in einer heißen Pfanne mit Öl goldbraun braten.

Diese Puffer kann man herzhaft mit Kräuterquark-Dip oder süß mit Apfelmus essen.

Je nach Belieben!

#### Kräuterquark-Dip

**Zutaten:** 500g Quark  
50ml Milch oder Sahne  
2 TL Senf  
eine kleine Zwiebel  
eine Zehe Knoblauch (wer mag)  
Lein-Öl, Kümmel, Salz, Pfeffer, Paprikagewürz und frische Gartenkräuter  
(aktuell: Bärlauch, Gundermann, Schnittknoblauch)

#### Zubereitung:

Alles in einer Schüssel vermischen und servieren!

Durch die frischen Kräuter, die gesunden Öle und das frische Gemüse ist dieses Gericht perfekt um das Immunsystem gesund zu halten!

**GUTEN APPETIT!!!**



Fotograf Marius Wagner

- Um mich gesund und fit zu halten gehe ich jeden Tag an die frische Luft.
- Ich trinke ausreichend.
- Ich gebe acht auf reichlich frisches Obst und Gemüse.
- Ich treibe jeden Tag Sport im Freien.
- Vermeiden sollte man Fastfood, Zucker, schlechte Laune und schlechte Luft.