

Nachhaltig Kochen mit der regional-saisonalen Bio-Abokiste

Lauchpuffer mit Kräuterdip (ca. 12 Stück)



Lauchpuffer:

Menge	Zutat	Arbeitsschritt
500 g	Lauch	<ul style="list-style-type: none"> ○ Enden abschneiden, Stangen der Länge nach halbieren und gut waschen ○ in 2 cm dicke Stücke schneiden
5	Frühlingszwiebeln	<ul style="list-style-type: none"> ○ waschen, Enden abschneiden und in feine Ringe schneiden
1 EL	Rapsöl	<ul style="list-style-type: none"> ○ in einer Pfanne erhitzen, Lauch und Frühlingszwiebeln zugeben
½ TL Prise	Jodsalz Pfeffer	<ul style="list-style-type: none"> ○ Gemüse würzen und ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze braten, danach abkühlen lassen
120 g 1 EL 1 150 ml	Weizenvollkornmehl Backpulver Ei Milch (1,5 %)	<ul style="list-style-type: none"> ○ Zutaten in einer größeren Schüssel verrühren (Schneebeesen oder Handrührgerät) ○ Lauch-Mischung zugeben und unterrühren ○ Puffer aus der Lauch-Mischung formen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen

Puffer im vorgeheizten Backofen bei 200° C Ober-/Unterhitze (180° C Umluft) ca. 25 Minuten goldbraun backen. Puffer nach der Hälfte der Backzeit einmal umdrehen.

Kräuterdip:

Menge	Zutat	Arbeitsschritt
1 Zweig	Rosmarin	○ Kräuter waschen, zupfen und fein hacken
2 Zweige	Thymian	○ ggfs. etwas Petersilie zur Dekoration beiseite stellen
1 Bund	Petersilie	
1	Knoblauchzehe	○ schälen und fein hacken
½	Zitrone	○ auspressen
200 g	Magerquark	○ Zutaten gut verrühren
150 g	Joghurt (1,5 %)	○ Zitronensaft, Kräuter und Knoblauch zugeben und
Prise	Jodsalz	nochmal gut verrühren
Prise	Pfeffer	○ ist der Dip zu fest, ggfs. noch etwas Wasser zugeben
		○ Dip kalt stellen

Die Puffer zusammen mit dem Dip servieren und ggfs. mit restlicher Petersilie dekorieren.

Nachhaltige Rezept-Variationen:

- **Statt Lauch:** Je nach Saison Spinat oder Mangold verwenden.
- **Statt Frühlingszwiebel:** Je nach Saison Rucola oder Spinat nehmen.
- **Statt Rosmarin, Thymian und Petersilie:** Die Kräuter für den Dip können je nach Saison und Geschmack beliebig ausgetauscht werden.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft



Vernetzungsstelle
Kita- und
Schulverpflegung
Berlin e.V.



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages