



ZUTATEN (Vorspeise für 4 Personen)

Für den Teig:

100 g	Möhren
100 g	Zucchini
½ Stk.	Paprikaschote
100 g	Magerquark
3 Stk.	Eier (Gr. M)
80 g	KOMEKO KNUSPERLUST
½ TL	gemahlener Kreuzkümmel
150 g	Studentenfutter
3 EL	Öl
	Chiliflocken

Für den Dipp:

150 g	Magerquark
150 g	Joghurt
3	Zweige frische Minze
	etwas Salz



ZUBEREITUNG

1. Möhren schälen und mit den Zucchini grob raspeln.
2. 100 g Quark mit den Eiern, dem **KOMEKO KNUSPERLUST**, einer Prise Salz und dem Kreuzkümmel glattrühren. Studentenfutter (darin enthaltene größere Nüsse etwas zerkleinern), Zucchini- und Möhrenraspel unterheben.
3. In einer großen beschichteten Pfanne das Öl erhitzen. Mit einem Esslöffel kleine Portionen abmessen und die Küchlein von beiden Seiten jeweils 3-4 Minuten goldbraun braten. Mit Chiliflocken bestreut servieren.
4. Für den Dipp 150 g Quark mit dem Joghurt glattrühren, mit Salz und in Streifen geschnittenen Minze-Blättern abschmecken und dazu reichen.

