

Gemüsepuffer

Zutaten für 6 Puffer

Für die Puffer

- 200g Kartoffeln - schälen und waschen
- 200 g Topinambur - schälen und waschen
- 100 g Karotten - schälen
- 50 g Vollkorn-Dinkelmehl
- 1 EL Flohsamenschalen-Pulver

Weitere Zutaten und Gewürze

- 6 EL Olivenöl, erhitzbar
- 1 Prise Muskat
- 10 g gehackte Petersilie
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 10 Minuten

Die Flohsamenschalen in eine kleine Schüssel geben, mit 4 EL Wasser verrühren und 5 Min. quellen lassen.

Kartoffeln und Topinambur mit einer groben Reibe in eine Schüssel raffeln. Die Karotte mit einer feineren Reibe dazuraffeln. Das Mehl und 1 (gestrichenen!) EL der gequollenen Flohsamenschalen zum Gemüse in die Schüssel geben und alles kräftig mit der Hand durchkneten. Salz, Pfeffer, Muskat und Petersilie dazugeben und nochmals kräftig vermengen.

Das Öl in der Pfanne erhitzen, die Kartoffelmasse löffelweise in die Pfanne geben und 6 gleichmässig grosse Puffer formen. Von beiden Seiten jeweils 3 - 4 Min. ausbacken, so dass sie gut gebräunt sind.

Anschliessend zum Abtropfen kurz auf einen mit Küchenpapier ausgelegten Teller geben.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 150 kcal, Kohlenhydrate: 18 g, Eiweiss: 3 g, Fett: 7 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/kartoffel-karotten-topinambur-puffer.html>