



GEMÜSEPUFFER

REZEPT FÜR 4 PERSONEN

GEMÜSEPUFFER

DU BRAUCHST (FÜR 4 PERSONEN):

1 Kohlrabi oder ½ Sellerie
2 Möhren
1 Zwiebel
3 Eiweiß
1 Eigelb
30 g Vollkornmehl
30 g Stärke
2 EL Öl
Salz, Pfeffer, Dill

ZUBEREITUNG:

Reiben Sie zunächst die Möhren und den Kohlrabi (Sellerie) fein.

Hacken Sie nun den Dill und die Zwiebel klein. Verrühren Sie Mehl und Eier zu einem glatten Teig. Dann heben Sie das Gemüse, Dill und die Zwiebel unter. Schmecken Sie kräftig ab.

Das Öl in der Pfanne erhitzen, den Teig löffelweise hineingeben, dünn glatt streichen und auf beiden Seiten goldgelb braten.

Für eine Zubereitung im Backofen den Teig löffelweise auf das Backblech geben und die Puffer mit wenig Öl bepinseln.

10 Minuten bei 180 – 200 Grad backen, dann wenden, noch einmal bepinseln und weitere 10 – 15 Minuten backen.

