

# Karotten-Süßkartoffelpuffer



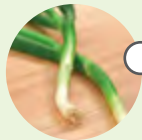
## Zutaten für 4 Personen



600g große Karotten  
 (geschält)



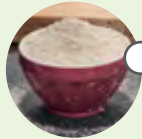
400 g Süßkartoffeln



2 Frühlingszwiebeln



3 Eier



6 EL Vollkornmehl



1 Bio-Zitrone für 1 TL  
 Zitronenschalenabrieb



2 TL Jodsalz mit Fluorid  
 etwas Pfeffer



Rapsöl zum Braten

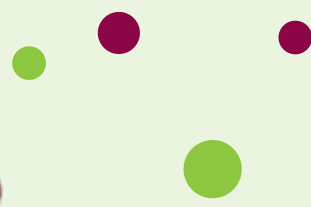


## Küchenwerkzeuge Zeit 40 min

- Küchenmesser
- Löffel
- Sparschäler
- große beschichtete Pfanne
- Schneidebretter
- Pfannenwender
- Küchenreibe
- großer Teller mit Küchenpapier
- große Schüssel

### \*Variation

Für mehr Würze 1 TL Currypaste  
 hinzufügen oder 2 EL frische Kräuter,  
 z. B. Petersilie, hinzufügen.  
 Kürbis statt Karotten nehmen.



[www.in-form.de](http://www.in-form.de)  
[www.diekuechenpartie.de](http://www.diekuechenpartie.de)

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
 des Deutschen Bundestages

# Karotten-Süßkartoffelpuffer



## Zubereitung für 4 Personen

- 1** Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in schmale Ringe schneiden. Zitrone waschen und Schale fein abreiben.
- 2** Karotten und Süßkartoffeln schälen, waschen, grob oder fein raspeln und in eine große Schüssel geben.
- 3** Zwiebeln, Zitronenabrieb, Eier und Mehl sorgfältig unter die Karotten und Süßkartoffeln mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4** Die Pfanne aufheizen und dann 1 EL Rapsöl hinzugeben.
- 5** Je Puffer etwa 2 EL Teig hineingeben, flach drücken und von beiden Seiten goldbraun braten. Rapsöl bei Bedarf nachgeben und die Temperatur etwas runterregeln.
- 6** Die Puffer kurz auf ein Küchenpapier legen und abtropfen lassen, noch heiß servieren.



## Tipps + Tricks

- Wer die Puffer mit Struktur mag, reibt grob, wer lieber glatte Puffer mag, reibt fein.
- Um zu testen, ob die Würze stimmt, einfach einen kleinen Puffer zur Kostprobe braten.
- Die Puffer bleiben warm, wenn man sie auf einen großen Teller aufeinander stapelt und mit einem anderen Teller abdeckt. Man kann sie auch im vorgeheizten Ofen (Ober-/Unterhitze: 50°C) in eine feuerfeste Form legen.

## Eigene Notizen

---

---

---

---

---

zusammen**lecker**kochen

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages