

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

*Variation

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

Gefördert durch:

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