

Dreierlei Gemüse Puffer

Hauptspeise

Fasten

Gemüse

Hausmannskost

Histaminarm

Vegetarisch

ZUBEREITUNG

SCHWIERIGKEIT: ● ● ○ ○ ○

Im ersten Schritt wird die rote Rübe geschält und mit einer Reibe geraspelt. Ebenso die Kartoffeln und Karotten schälen und raspeln. Den Zwiebel in Würfelchen schneiden.

Nun 3 Schüsseln nehmen und in jede die Raspeln des jeweiligen Gemüses füllen. Jede Schüssel mit einem Ei, 40 g Mehl, gehacktem Zwiebel und den Gewürzen gut mit den Händen durchkneten, bis eine formbare Masse entsteht.

Die Puffer mit der Hand formen und in einer Pfanne mit Sonnenblumenöl braten. Dabei von beiden Seiten für einige Minuten braten, bis sie knusprig sind. Auf einem Stück Küchenrolle abtropfen lassen.

Die Puffer mit frischen Salat und Dip nach Wahl servieren.



ZUTATEN

500 g Rote Rüben

500 g Kartoffeln,
festkochend

500 g Karotten

3 Eier

2 Zwiebeln

10 EL Sonnenblumenöl

120 g Mehl

1 Prise Kotányi Knoblauch
granuliert

1 Prise Kotányi Meersalz
jodiert

1 Prise Kotányi grob
Pfeffer bunt ganz