

GEMÜSEPUFFER MIT KRÄUTERTOPFEN



GEMÜSE-KARTOFFELPUFFER

- 150 g Karotten
- 150 g Zucchini
- 100 g Kartoffel mehlig
- 5 EL Kartoffelpüreeflocken
- 30 g junger Gouda
- oder Butterkäse
- 1 Ei
- 1 TL Kartoffelstärke
- 2 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer





KRÄUTERTOPFEN

- Zutaten:
- 200 g Magertopfen
- 1 EL kalt gepresstes Leinöl
- 1 kleine rote Zwiebel
- 0.5 Bund Petersilie
- 3 Stängel Dill
- 0.5 Bund Schnittlauch
- Salz, Pfeffer



GEMÜSE-KARTOFFELPUFFER

- Zubereitung:
- Die Erdäpfel waschen, weichkochen, abkühlen lassen, schälen und grob herunterreißen.
- Die Karotten und Zucchini putzen, waschen und auch grob herunterreißen, leicht salzen und stehen lassen.
- In der Zwischenzeit die Kräuter waschen und hacken, den Schnittlauch schneiden. Die Zwiebel schälen und in feine kleine Würfel schneiden. Den Topfen salzen, pfeffern, das Leinöl dazu geben, einen Teil der Kräuter und den Zwiebel untermischen, kalt stellen.
- Die geraspelten Karotten und Zucchini ausdrücken, mit den Erdäpfeln, Kartoffelflocken, der Stärke, dem Ei, den geraspelten Käse, den Kräuter vermischen salzen und pfeffern.

GEMÜSE-KARTOFFELPUFFER

- Den Backofen auf 80 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
- Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen.
- Pro Puffer 2 EL Gemüsemasse hineingeben und flach drücken.
- 3-4 Puffer gleichzeitig bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4 Minuten braten. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Ofen warm halten.
- Übrige Masse ebenso zu Puffern verarbeiten.
- Mit dem Kräutertopfen servieren und nach Belieben mit Kräutern garnieren.
- Tipp: Dazu ein frischer gemischter Salat der Saison

