



Zutaten für 6 Portionen

🖊 = Kotányi Produkte

500 g Rote Rüben

500 g Kartoffeln, festkochend

500 g Karotten

3 Stk. Eier

Zwiebel 2 Stk.

10 EL Sonnenblumenöl

Mehl 120 g

1 Prise ★ Knoblauch granuliert

 Meersalz jodiert grob 1 Prise

1 Prise ◆ Pfeffer bunt ganz

Dreierlei Gemüse Puffer

可 45-60 Min **宁** 宁 宁





Zubereitung

- Im ersten Schritt wird die rote Rübe geschält und mit einer Reibe geraspelt. Ebenso die Kartoffeln und Karotten schälen und raspeln. Die 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 frischem Salat und Dip nach Wahl servieren.

