

Dreierlei Gemüse Puffer

45–60 Min

Zutaten 6 Portionen

= Kotányi Produkte

500 g	Rote Rüben
500 g	Kartoffeln, festkochend
500 g	Karotten
3 Stk.	Eier
2 Stk.	Zwiebel
10 EL	Sonnenblumenöl
120 g	Mehl
1 Prise	Knoblauch granuliert
1 Prise	Meersalz jodiert grob
1 Prise	Pfeffer bunt ganz

Zubereitung

1. Im ersten Schritt wird die rote Rübe geschält und mit einer Reibe geraspelt. Ebenso die Kartoffeln und Karotten schälen und raspeln. Die Zwiebel in Würfel schneiden.
2. Nun 3 Schüsseln nehmen und in jede die Raspel 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.
3. 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.
4. Die Puffer mit frischem Salat und Dip nach Wahl servieren.