

Winter-Rezept



Wirsing-Kartoffel-Puffer

für 4 Personen, 10 bis 12 Puffer, vegetarisch, Zubereitungszeit 30 Minuten



Zutaten:

- 200 g Wirsing, ca. ¼ Kopf
- 250 g Kartoffeln, 2 – 3 Kartoffeln
- 100 g Möhren, 1 Möhre
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Ei
- 2 EL Vollkornmehl
- Salz, Pfeffer
- Kräuter nach Geschmack
- 2 – 3 EL Öl zum Braten

Zubereitung:

Wirsing, Kartoffeln, Möhre und Frühlingszwiebel mit der Küchenmaschine raspeln oder sehr klein schneiden.

Mit Ei, Vollkornmehl, den Gewürzen und Kräutern vermischen und in einer geölten Pfanne braten. Dabei die Puffer erst umdrehen, wenn sie auf einer Seite leicht braun sind, damit sie ganz bleiben.

Tipps:

Mit Kräuterquark und einem frischen Salat ein köstliches Mittag- oder Abendessen.

Die Pfannkuchen schmecken heiß oder kalt und Erwachsenen und Kindern gleich gut.

Varianten:

Dieses Pufferrezept eignet sich hervorragend für Gemüsereste.

Lecker sind die Puffer auf Brot mit Käse überbacken: das Brot mit Puffer und Käse belegen und für ein paar Minuten unter die Grillfunktion des Backofens legen.

Eine süße Variante: Puffer mit Konfitüre oder mit Rübenkraut bestreichen.



Mehr Rezepte unter: www.ernaehrungsrat-rkn.de – Rubrik Rezepte