



Ofen–Gemüsepufer



REZEPT

Zutaten für 8 – 10 Gemüsepufer:

150g Abgekühlte gekochte Kartoffeln
150g Karotten
150g Zucchini
70g Dinkel–Vollkornmehl
2 Eier (Größe M)
1 Kleine Zwiebel
Salz, Pfeffer, Kräuter

Zubereitung:

Das Backrohr auf 200°C (Ober–/Unterhitze) vorheizen. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Karotten und Zucchini waschen, Enden abschneiden und mit einer Reibe fein raspeln. Die Kartoffeln ebenfalls raspeln. Alle Zutaten in einer Schüssel gut miteinander vermengen und mit Salz, Pfeffer und frischen Kräutern würzen. Den Teig gleichmäßig auf einem mit Backpapier belegten Backblech mit etwas Abstand zueinander portionieren und flach drücken (Die Puffer sollten ca. 1cm hoch sein). Anschließend im Backrohr auf der zweiten Schiene von oben ca. 35 Minuten backen. Auf Bräunung achten und ggf. auch einmal wenden. Nach dem Backen kurz abkühlen lassen und servieren.

Tipp:

Die Gemüsepufer kann man warm oder kalt verzehren. Dazu passt hervorragend ein Avocado–Kresse–Dip. Hierfür benötigst du eine Avocado, 1 EL Zitronensaft, Pfeffer und 2 EL Frische Kresse. Avocado schälen, entkernen und mit einer Gabel zu Mus zerdrücken. Zitronensaft, Pfeffer und Kresse zufügen und gut durchmischen.