Michi kocht Veggie

Kohlrabi-Puffer

Zutaten

1 Kohlrabi

1 Zucchini

1 Karotte

1 Kartoffel

50g Parmesan

100g Reismehl

2 Eigelb

2 Knoblauchzehen

1 rote Zwiebel

50g Haferflocken

Öl zum Braten

Etwas gehackte Petersilie

n. B. Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Muskatnuss

Zubereitung

---------- 1 ----------

Karotte, Kartoffel und Zucchini fein raspeln wie für einen Salat.

Kohlrabi ebenso schälen und separat raspeln. Kohlrabi etwas salzen und ca. 10 Minuten stehen lassen. Danach das Wasser auspressen (nicht wegschütten – wird für das Ratatouille benötigt!).

---------- 2 ----------

Parmesan fein reiben und mit dem Reismehl und den Eigelben alle restlichen Zutaten vermengen.

Mit Salz, Pfeffer, Muskat, Knoblauch und Kreuzkümmel würzen und abschließend gehackte Petersilie hinzugeben.

---------- 3 ----------

Öl in einer Pfanne erhitzen und die Puffer goldbraun ausbacken.

Herausgeber
Hope Media Europe e.V.
Sandwiesenstraße 35, 64665 Alsbach-Hähnlein