

BUNTE KARTOFFELPUFFER

LECKER



BUNTE KARTOFFELPUFFER

Lactosefrei,
Glutenfrei,
Vegetarisch,

Für 4 Personen

1. Für die Puffer die Kartoffeln, Karotten, den Sellerie und den Lauch fein raspeln bzw. schneiden und alles in einer großen Schüssel zusammenmischen. Zunächst die Eier untermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mit dem Stärkemehl abbinden, bis es eine kompakte, klebrige Masse ergibt. Nun zuerst einen Probepuffer machen und gegebenenfalls noch etwas weiter mit Stärkemehl abbinden. Die Puffer formen und in Rapsöl goldbraun rausbacken.
2. Die Äpfel mit dem Wasser oder Apfelsaft in einen Topf geben und aufkochen. Nach ca. 10 Min köcheln etwas Zitronensaft, den Honig und die Thymianstängel hinzugeben. Alles mit dem Pürierstab cremig pürieren. Gegebenenfalls noch einmal abschmecken.
3. Für die geschmolzenen Tomaten zunächst die Zwiebel glasig dünsten und anschließend die fein geschnittenen Karotten und die geschnittenen Tomaten dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwas einkochen lassen und anschließend pürieren. Den Basilikum in feine Streifen schneiden und zum Schluss hinzugeben. Nun noch etwas durchziehen lassen.

Empfehlung:

Jedes Kind liebt Kartoffelpuffer. Um das ganze Gericht etwas nährvoller zu gestalten, die Schale an Kartoffeln, Karotten und Äpfeln mit verwenden! So bekommt das Gericht einen höheren Ballaststoffanteil. Durch die bunte Mischung an verschiedenem Gemüse haben wir auch hier wieder viele Vitamine mit dabei.

Frische Kräuter immer zum Schluss dazugeben, damit die Nährstoffe erhalten bleiben und nicht verkochen. Außerdem haben diese dann noch Biss und ein besseres Aroma.

Guten Appetit!

- 500 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend, geschält, gewaschen, fein geraspelt
- 200 g Sellerieknolle, fein geraspelt
- 350 g Karotten, gut gewaschen, fein geraspelt
- 200 g Lauch, gewaschen, fein geschnitten
- 4 Eier
- 150 g Stärkemehl bzw. Kartoffelmehl
- 20 g Schnittlauch, fein geschnitten
- etwas Salz, Pfeffer, Muskat, Kümmel
- etwas Öl zum Ausbraten

für das Apfelmus:

- 1 kg Äpfel, gewaschen, geachtelt, mit Schale
- $\frac{1}{2}$ L Wasser oder Apfelsaft
- etwas Zitronensaft
- 1 EL Honig
- 3 Zweige Thymian

für die geschmolzenen Tomaten:

- 500 g frische Tomaten, fein gewürfelt
- 150 g Karotten, fein gewürfelt
- 1 mittelgroße Zwiebel, fein gewürfelt
- 7 Blätter frischen Basilikum
- Salz, Pfeffer
- Rapsöl zum Anbraten



Probiert doch mal verschiedenen Toppings, herzhaft oder süß oder im Sommer auch mal eine Kugel Eis dazu.

Die Pufferzutaten können natürlich auch variieren! Z.B. kann man das Ganze auch mit Zucchini oder Kürbis ergänzen. Hier sind keine Grenzen gesetzt. Ganz dem Motto: Je bunter umso besser!