



Kartoffel-Karotten-Puffer

- ★ Schwierigkeitsgrad: einfach
- L Zubereitung: 17 Minuten
- 🍴 Reicht für 2 Portionen

Zutaten

2 Portionen

weitere Zutaten

1	kleine Karotte
2	Kartoffeln
1 Esslöffel	Mehl
1	Ei
1	halbe Zwiebel
1 Prise(n)	Muskatnuss
Etwas	Pfeffer
Etwas	Salz

Dazu brauchst du

- Gemüseribe
- Schüssel
- Schneidebrett
- Messer
- Pfanne

Zubereitung

1. Karotte raspeln und den entstandenen Saft abgießen. Dieser enthält sehr viele Vitamine und kann natürlich noch – vielleicht gemischt mit Apfelsaft – getrunken werden.
2. Kartoffeln schälen und ebenfalls raspeln und noch einmal die Flüssigkeit der gesamten Masse abgießen. Ist sehr viel Flüssigkeit enthalten, die Masse in ein sauberes Küchentuch geben und ausdrücken.
3. 1-2 Esslöffel Mehl und ein Ei zugeben.
4. Zwiebel würfeln und zugeben und mit frischer Muskatnuss, Pfeffer und Salz würzen. Alles gut verrühren.
5. Die Masse löffelweise in eine Pfanne geben und glattstreichen, sodass handtellergroße Puffer entstehen. Von beiden Seiten goldgelb anbraten und servieren.
6. Dazu passt ein frischer Kräuterquark, in dem du ebenfalls noch einmal frisch geriebene Gurke verstecken kannst.



Du hast das Rezept ausprobiert? Dann verlinke uns [@fruchtbarwelt](#) auf Instagram und nutze den Hashtag [#fruchtbarweltrezepte](#)

