

## Leckere Gemüsepuffer



- 2 Kohlrabi
- 2 Möhren
- 1 Paprikaschote, rot
- 1 Paprikaschote, gelb
- 1 D. Mais, (285g Abtropfgewicht)
- 1 Prise Salz
- 7 EL Mehl, Dinkelvollkornmehl (oder anderes Vollkornmehl!)
- 2 Eier, Größe M
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Muskat, frisch gerieben
- Rapsöl, zum Braten

Für den Dip:

100 g saure Sahne  
150 g Magerquark  
2 EL süße Sahne  
2 TL Senf  
3 EL Dill, gehackt (frisch oder TK)  
1 EL Zitronensaft  
½ TL Honig

### Zubereitung

Kohlrabi und Möhren schälen. Paprika halbieren, Strunk, Kerne und Zwischenwände mit einem Messer entfernen, Hälften kurz unter fließendem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Mais abgießen und ebenfalls abtropfen lassen.

Gemüse (bis auf den Mais) entweder mit der Reibe oder der Küchenmaschine in eine große Schüssel grob raspeln. Mais und etwas Meersalz untermischen. Abdecken und jetzt ca. 20 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die Zutaten für den Dip in einer kleinen Schüssel mit einem Schneebesen vermischen. Beiseite stellen.

Nach der Ruhezeit hat das Gemüse ordentlich Wasser gezogen. Das Gemüse so gut es geht mit der Hand

auswringen. Es sollte wirklich nur noch minimal Flüssigkeit im Gemüse sein.

Danach Vollkornmehl, Eier, frisch gemahlener Pfeffer und frisch geriebene Muskatnuss gleichmäßig unter das Gemüse mengen.

In einer beschichteten Pfanne 1 TL Öl bei mittlerer Hitze erhitzen. Von dem Gemüseteig mit Hilfe eines oder besser zweier Esslöffel ein wenig abnehmen und in die Pfanne kleine Kleckse setzen. Diese mit dem Löffel etwas platt drücken, sodass sich kleine Küchlein / Puffer ergeben. Sobald die untere Seite goldbraun ist, Puffer wenden und von der zweiten Seite braten. Sind sie fertig, legt man sie auf eine hitzebeständige Platte oder einen Teller und stellt sie im Ofen bei ca. 30 Grad warm.

Die Gemüsepudder warm zusammen mit dem Dip servieren! Nach Belieben einen frischen Salat dazu servieren.

**Abwandlung:**

Man kann auch sehr gut zusätzlich 1 geriebene Zwiebel unter den Teig mischen. Oder auch andere Gemüsesorten wie z.B. Zucchini verwenden.