



Rezept für Weißkohl-Süßkartoffel-Puffer mit Apfel-Birnen-Mus

- 500 g Weißkohl in feine Streifen schneiden oder grob raspeln.
70 g Zwiebeln und
1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.
2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse bei mittlerer Hitze ca. 7 Min. anbraten.
350 g Süßkartoffeln schälen und grob reiben.
1 Bd. Petersilie (20 g) waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Alles zusammen mit
1 EL Sesam,
1 EL Sonnenblumenkerne,
1 EL Kürbiskerne sowie
2 Eiern und
3-4 geh. EL Mehl vermischen und mit
Salz, Pfeffer sowie
Muskat würzen.
4 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und 2 EL Pufferteig in der Pfanne flach drücken. Von jeder Seite ca. 4 Min. bei mittlerer Hitze
backen. Im Backofen warmhalten.
- Für das Apfel-Birnen-Mus:
500 g Äpfel und
500 g Birnen schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in Stücke schneiden. Mit
2 EL Wasser
1 EL Zucker sowie
1 EL Zitronensaft in einem Topf aufkochen und mit Deckel ca. 10. Min. dünsten. Anschließend mit einem Kartoffelstampfel zerdrücken. Mit
den Puffern zusammen auf einem Teller anrichten.