



Lebendiges Land
Ökologische Produkte

Rezept der Woche KW09 | 2020

Pastinaken Mangold Puffer

Zutaten (4Portionen)

- 500g Pastinaken
- 200g Mangold
- 2-3 Kartoffeln
- 2 Eier
- 4EL Mehl
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- Brat Olivenöl
- Joghurt

Zubereitung

Pastinaken sowie Kartoffeln schälen und fein raspeln.
Mangold mit den Strünken fein schneiden und zu den
geraspelten Pastinaken geben.

Eier und Mehl hinzugeben und das Ganze zu einer
Masse verarbeiten.

Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen

In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und
die Puffer heraus braten.

Dazu reicht man am besten einen kalten Joghurt- oder
Sauerrahm-Kräuter-Dip sowie knackige Blattsalate.