



Lebendiges Land
Ökologische Produkte

Rezept der Woche KW15 | 2023

Pastinakenpuffer

für 4 Portionen

Zutaten

- 500 g Pastinaken
- 500 g festkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Schale Kresse
- 20 g Schnittlauch
- 200 g Magerquark
- 20 g Parmesan
- 1 Ei
- 30 g Vollkornmehl (2 EL)
- 100 g Joghurt (1,5 % Fett)
- 4 EL Olivenöl
- Muskatnuss
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

Pastinaken und Kartoffeln schälen, waschen und raspeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Parmesan reiben.

Pastinaken, Kartoffeln, Zwiebel, Knoblauch, Ei, Parmesan und Mehl mischen und mit Salz, Pfeffer und frisch abgeriebenem Muskat würzen.

Für den Dip Kresse vom Bett schneiden und in eine Schüssel geben. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Mit Quark und Joghurt unter die Kresse rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Teig portioniert hineingeben, leicht flach drücken und von beiden Seiten in 4–5 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun braten; gegebenenfalls im vorgeheizten Backofen bei 70 °C (Umluft 50 °C; Gas: kleinste Stufe) warm halten.

Pastinakenpuffer mit dem Dip servieren.