



Lebendiges Land
Ökologische Produkte

Rezept der Woche KW10 | 2021

Pastinaken Puffer mit veganem Kräuter-Dipp

für 4 Personen

Zutaten

für die Puffer

- 500g Pastinaken
- 200g Zucchini
- 200g Karotte
- 50g Dinkelmehl
- 4EL Wasser
- 4 Eier oder Ei-Ersatz
- Salz
- Pfeffer

für den Dipp

- 100g Cashewkerne
- 100g Sonnenblumenkerne
- 100g Zucchini
- 8 EL Mandelmilch
- 2 EL Zitronensaft
- 2 Knoblauchzehen
- etwas Zwiebel
- Gartenkräuter (z.B. Schnittlauch, Petersilie, Basilikum etc.)
- Salz

Zubereitung

Für die Puffer zunächst Cashewkerne und Sonnenblumenkerne in heißem Wasser einweichen. Pastinaken, Zucchini und Möhren grob raspeln und anschließend mit den Eiern verrühren. Mehl, Salz und Pfeffer hinzugeben. Nun den Teig portionsweise mit einem Löffel in die Pfanne geben und glatt streichen (je kleiner die Portionen, desto besser lassen sie sich anschließend wenden). Die Puffer bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten von jeder Seite anbraten.

Zwischendurch den Kräuter-Dipp vorbereiten: Zucchini raspeln und zusammen mit den eingeweichten Cashewkernen und Sonnenblumenkernen in den Mixer geben bzw. pürieren, bis eine cremige Masse entsteht. Knoblauch und Zwiebel klein schneiden und mit den weiteren Zutaten in die Creme rühren.

Nach Belieben mit etwas Gemüse oder Salat anrichten.