

Christina Richon
Petersilienwurzel-Puffer mit
fruchtigem Herbstsalat

Montag, 30. Oktober 2017

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Leichte Küche, Vegetarisch

Zutaten:

80 g	Haselnüsse
1	Römersalat
1	Chicorée
1/2 Bund	Schnittlauch
3 Stängel	glatte Petersilie
3 Zweige	Thymian
1	Schalotte
120 g	blaue Trauben
2 EL	Traubenkernöl
2 EL	Haselnussöl
2 EL	Himbeer- oder Apfelessig
1 TL	scharfer Senf
etwas	Kräutersalz
1 Prise	Zucker
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
750 g	Petersilienwurzeln
50 g	Mehl
30 g	Hartweizengrieß
3	Eier
2 Prisen	frisch geriebene Muskatnuss
etwas	Salz
5 EL	Pflanzenöl zum Anbraten
200 g	Crème fraîche

Zubereitung:

1. Haselnüsse in einer Pfanne trocken rösten, bis sie duften. Abkühlen lassen, dann mittelgrob hacken.
2. Römersalat waschen, trocken schleudern. Vom Römersalat und Chicorée die Salatblätter ablösen. Große Salatblätter nach Belieben in breite Streifen schneiden.
3. Die Kräuter abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.
4. Schalotte schälen und fein schneiden.
5. Die Trauben waschen, abtropfen lassen, halbieren und nach Wunsch entkernen.
6. Traubenkern- und Haselnussöl, Essig, Senf, Schalotte und Hälfte der Kräuter in einer kleinen Schale mischen. Salatsauce mit Kräutersalz, einer Prise Zucker und Pfeffer abschmecken.
7. Den Backofen auf 100 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.
8. Petersilienwurzeln schälen und grob raspeln.

9. Gemüseraspel in eine Schüssel geben. Mehl, Grieß und 3 EL gehackte Haselnüsse mit den Eiern dazugeben. Alles gut vermengen und mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen.
10. In einer beschichteten Pfanne 1 – 2 EL Öl heiß werden lassen, aus jeweils einem gehäuften Esslöffel Teig kleine Puffer backen. Diese im Backofen auf einer feuerfesten Platte warm halten, bis alle Puffer gebacken sind.
11. Salat in einer Schüssel mit zwei Drittel der Trauben, restlichen Haselnüssen und Salatsauce vorsichtig mischen.
12. Petersilienwurzelpuffer mit einem Klecks Crème fraîche, restlichen Trauben und Kräutern garnieren und mit dem Salat servieren.

Pro Portion: 730 kcal / 3055 kJ

37 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 54 g Fett