

Martin Gehrlein
Kartoffelpuffer mit Zucchini-Kresse-Salat

Freitag, 10. Juni 2022
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Feine Küche, Vegetarisch

Zutaten:

Für den Spargel-Kresse-Salat:

2 Frühlingszwiebeln
300 g Zucchini
4 EL Sonnenblumenöl
1 Bio-Zitrone
1 EL Senf, körnig
1 EL Apfelessig
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
1 TL Honig
2 Gartenkresse-Beete

Für die Kartoffelpuffer:

1 kg Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
1 Zwiebel
2 Eier (Größe M)
2 EL Haferflocken
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
etwas Muskatnuss, frisch gerieben
300 ml Sonnenblumenöl



Zubereitung:

1. Für den Salat Frühlingszwiebeln putzen, bzw. schälen, abbrausen und klein schneiden. Zucchini waschen, putzen und mit einem Spiralschneider zu Gemüsespaghetti schneiden (oder in ca. 7 cm lange dünne Streifen schneiden).
2. Die Hälfte vom Öl in einer Pfanne erhitzen. Frühlingszwiebeln und Zucchini spaghetti darin ca. 3-4 Minuten anbraten. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen.
3. Für das Dressing Zitrone heiß abwaschen, trockenreiben, ca. 1 TL Schale abreiben und beiseitestellen.
4. Zitrone halbieren und den Saft auspressen
5. Zitronensaft, Senf, Essig, Salz, Pfeffer, Honig und restliches Öl verrühren.
6. Gebratenes Gemüse in eine Schüssel geben, das Dressing untermischen und alles bis zum Servieren marinieren.
7. Für die Puffer Kartoffeln schälen, abbrausen, mittelfein reiben und anschließend die Kartoffelmasse gut ausdrücken.
8. Zwiebel abziehen und ebenfalls reiben.
9. Kartoffel- und Zwiebelmasse mit Eiern und Haferflocken verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

10. Öl portionsweise in einer Pfanne erhitzen. Aus der Kartoffelmasse etwa handtellergroße Taler formen. In der Pfanne von beiden Seiten ca. 2-3 Minuten goldbraun braten.

11. Puffer herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Backofen bei 80 Grad warm halten.

12. Salat nochmal abschmecken, Kresse vom Beet schneiden und über den Salat streuen. Puffer und Salat anrichten.

**Pro Portion: 625 kcal/ 2620 kJ
50 g Kohlenhydrate, 12 g Eiweiß, 42 g Fett**