



„Bio kann jeder“

Pastinakenpuffer

Zutaten: 2 mittlere Pastinaken, 1 kleine Zwiebel, Petersilie, 1 TL Salz, Pfeffer, 2 EL Dinkelmehl, 1 Ei, 1 EL Sahne

Geschirr: Messer, Schneidebrett, Reibe, Pfanne, Holzlöffel, Rührschüssel

Die Zwiebel putzen und klein schneiden. Ebenso die Petersilie. Die Pastinaken schälen und waschen, grob raspeln und in eine Schüssel geben. Zwiebeln, Petersilie, Salz, Pfeffer, Mehl und das Ei dazugeben und unterrühren.

In einer Pfanne mit reichlich Öl, den Teig Löffelweise hineingeben und flach drücken. Die Puffer von beiden Seiten etwa 6-7 Minuten knusprig ausbacken.

Hinweis: ... dazu schmeckt Apfel- oder Birnenmus. Oder deftig mit geraspeltem Käse.

Alle Rezepte und Bilder auf
<http://buntundgesund.jimdo.com>
<http://gemeinsamtafeln.jimdo.com>

