

Gemüsepuffer mit Senf-Zitronen-Dip

Frisch und leicht

4 Personen

800 g	Gemüse, z.B. Kohlrabi, Möhren, Zucchini, weisse Rübchen
1	Bund Frühlingszwiebeln
5 Ei	Mehl
1	Ei (groß oder 2 kleine)
	frisch geriebene Muskatnuss
4 Ei	Pflanzenöl
	Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Für den Salat

100 g	Roter Feldsalat
1	Bund Rucola
	Essig, Öl

Zucker

Salz und Pfeffer



Gemüse waschen, putzen, schälen und grob reiben, Frühlingszwiebeln in sehr feine Ringe schneiden. Das Gemüse in eine Schüssel geben und mit Salz bestreuen. Nach einer Weile bildet sich Flüssigkeit, die abgegossen wird. Gemüse noch einmal ordentlich ausdrücken, dann Mehl und Ei dazu geben, mit Pfeffer und Muskatnuss würzen und gründlich durchmischen.

Pflanzenöl erhitzen, mit einem Esslöffel die Gemüsemasse in Häufchen hineinsetzen und flach drücken. Von beiden Seiten jeweils ca. drei bis vier Minuten braten, auf Küchenpapier legen, damit das überschüssige Fett abtropfen kann, und die fertigen Puffer im 70 Grad heißen Ofen warm halten, bis alle ausgebacken sind.

Mit einem [Senf-Zitronen-Dip](#) und frischem Baguette servieren.

Dazu schmeckt ein frischer Salat, z.B. roter Feldsalat, gemischt mit Rucola, mit Essig, Öl, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker angemacht.

Zubereitungszeit 50 Min.
vegetarisch