



EKiZ

Sauerkraut-Kartoffel-Taler

Zutaten in BIO-Qualität

5 Kartoffeln
150g Sauerkraut
1 Zwiebel
Raps- oder Kokosöl
2 Eier
Muskat, Salz, Pfeffer,
gemahlener Kümmel
2Eßl. Dinkelgrieß
1 EL feine Haferflocken oder
1 EL Kichererbsen-Mehl

REZEPT

Kartoffeln waschen und schälen und nochmals kalt abwaschen.

Zwiebel schälen, klein schneiden und in etwas Raps- oder Kokosöl andünsten, das Sauerkraut für etwa 5 min. mit dünsten.

Mit Salz, Pfeffer und etwas gemahlendem Kümmel würzen.
Beiseite stellen.

Die Kartoffeln nicht zu fein raspeln, kurz stehen lassen und einen Teil des Wasser abgießen. Die Sauerkraut-Zwiebelmasse zugeben, ebenfalls die Eier, den Grieß und die Haferflocken.

Alles gut mischen.

In einer Pfanne Raps- oder Kokosöl heiß werden lassen. Von der Masse mit einem EL. in die Pfanne geben, glatt und rund streichen. Einen Probetaler auf beiden Seiten anbraten bis er eine schöne Farbe und Kruste bekommt.

Ist die Masse zu weich, noch etwas Grieß oder Flocken zugeben und vielleicht auch nachwürzen. Fertige Puffer warm stellen.

Dazu passt ein Quark-Joghurt-Kräuter – Dip und /oder ein Karotten-Erbsengemüse.

Für Kinder auch gerne mit Apfelmus.