Wurzelfladen mit Apfelmus

Vegetarisch » Gemüse-Puffer

Zutaten (4 Personen)

- » 4 Apfel/Äpfel
- » 200ml Apfelsaft
- » 2 TL Zitronensaft
- » 2 EL Zucker
- » 600g Möhre(n)
- » 5 Ei(er)
- » 150g Haferflocken
- » 2 EL gem. Haselnüsse
- » 2 EL Mehl
- » Salz & Pfeffer
- » Petersilie
- » Schnittlauch
- » 3 EL Butterschmalz
- » Dill

Bewertung

Beschaffung
manchmal im Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

1. Die Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und würfeln. Mit Apfel- sowie Zitronensaft aufkochen und ca. 10min köcheln lassen. Die Äpfel mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Den Zucker unterrühren und das Apfelmus abkühlen lassen.

2. Möhren waschen, schälen und raspeln. Eier, Haferflocken, Nüsse und Mehl untermengen. Masse mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen.

3. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und aus der Möhrenmasse portionsweise Puffer darin ausbacken. Die Puffer mit Apfelmus anrichten. Nach Wunsch mit kleinen Möhren garniert servieren.

Nährwerte: 550kcal/E18g/F24g/KH64g pro Portion

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke