

Fenchel - Kartoffel - Puffer

Kategorien: Baby's, Kartoffel

Zutaten für: 1 Rezept

1/2	klein.	Fenchelknolle (ca. 150 g)
200	Gramm	Kartoffel
2		Eier
2	Essl.	Hirseflocken
1	Essl.	Mehl
		Salz
		Muskat
		Fett; zum Ausbacken
150	Gramm	Frischkäse
100	Gramm	Joghurt (3,5% Fett)
		Pfeffer
		Gemahlene Fenchelsamen

Anleitung:

Für Babys und Kleinkinder: Schnelles Mittagessen Fenchel beruhigt den Magen, Kartoffeln liefern wertvolles Eiweiß und Vitamine.

Mit diesem Gericht können Sie kleine Gemüsemuffel ganz leicht überlisten. Fenchel waschen und putzen, die grünen Blättchen zur Seite legen. Kartoffeln waschen und schälen. Kartoffeln und Fenchel mit einer Rohkostreibe raffeln. Eier, Hirseflocken und Mehl mit den Raspeln vermengen und mit Salz und Muskat würzen. In einer beschichteten Pfanne etwas Fett erhitzen. Pro Puffer etwa 1 EL Teig in das Fett geben und dünne Puffer von beiden Seiten goldbraun braten. Die Puffer aus der Pfanne nehmen und das Fett auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Frischkäse mit Joghurt cremig rühren, mit Salz, Pfeffer, Fenchelsamen und Fenchelgrün abschmecken und als Dip zu den Puffern reichen. Tip: Beschichtete Pfannen dürfen nicht so hoch erhitzt werden wie Eisen- oder Edelstahlpfannen, da die Beschichtung darunter leidet. Deshalb können Sie in diesen Pfannen auch Fett mit einem niedrigeren Rauchpunkt (wie z.B. Butter) verwenden. Backen Sie die Puffer bei mäßiger Hitze: Sie werden dabei nicht zu dunkel, setzen nicht an und werden trotz der milden Hitze schön knusprig. Pro Portion ca. 300 kcal.

Quelle:

Aus einer Rezeptsammlung von Konrad Heizmann