

KARTOFFELPUFFER

mit Apfelmus



Du brauchst:

Für die Kartoffelpuffer:

- 1 kg Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 TL Salz
- ¼ TL Pfeffer
- 4 Esslöffel Haferflocken
- Öl zum Ausbraten

Für das Apfelmus:

- 750 g Äpfel
- Zucker nach Belieben
- 50-100 ml Wasser

So einfach geht's:

Die Kartoffeln und die Zwiebel werden zunächst geschält und geviertelt.

Zusammen mit den Gewürzen und den Haferflocken geht es in den Mixer. Die Masse wird fein püriert und dann in nicht zu wenig Fett ausgebraten.

Für das Apfelmus das Kerngehäuse entfernen und zusammen mit den anderen Zutaten weichkochen, pürieren, fertig.



- ✓ Man kann die Kartoffeln natürlich auch in einer Kartoffelreibe klein reiben, sofern keine entsprechende Küchenmaschine vorhanden ist. Je nach Reibegrad erhält man dann gröbere oder feinere Reibekuchen.
- ✓ Wer mag, ersetzt die Kartoffeln zur Hälfte durch eine/andere Gemüsesorte(n).
- ✓ Statt Apfelmus ist auch die herzhaftere Variante mit pflanzlichem Schmand, Zaziki oder Kräuterquark sehr lecker.
- ✓ zum Binden der Puffer kann man statt Haferflocken auch Kartoffel- oder Maisstärke verwenden.
- ✓ Mit ein paar Tricks und Kniffen, die ich Interessierten auch gerne im Rahmen meiner Kochkurse näherbringe, ist die leichte vegane Küche ein Kinderspiel.

Kochschule Hanau und Kräuterpension am Wald

Inh. Heidrun Quintino

Liesingstr. 11 | 63457 Hanau

Tel. 0177-7455109 | info@kochkurs-hanau.de

kochschule-hanau.eu | krauterpension-am-wald.de



VeggieHotels
100% VEGETARISCH/VEGAN

