



Rote Bete-Puffer

an frischem Salat



Zutaten für 2 Personen:

Puffer

ca. 300 g Rote Bete
1 Möhre
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 große festkochende Kartoffel
3 Eier
4 EL Kartoffelmehl
Salz
Pfeffer

Die Rote Bete, Kartoffel und Möhre waschen und nach Belieben schälen. Das Gemüse grob raspeln. Die Schalotte und den Knoblauch fein hacken und zu dem geraspelten Gemüse geben. Dieses salzen und nach einiger Zeit das entstandene Wasser abgießen. Nun mit Pfeffer, Eiern und Kartoffelmehl vermengen.

Die geputzten und in Scheiben geschnittenen Champignons in etwas Olivenöl in einer Pfanne anbraten, herausnehmen und zur Seite stellen. In der heißen Pfanne die Puffer mit Olivenöl von beiden Seiten etwa 3 – 4 Minuten braten, herausnehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Salat

Olivenöl
150 g Feldsalat
1 Zitrone
200 g Steinchampignons

Den Salat waschen und gut trocknen. Den Quark mit Gewürzen, gehackter Petersilie, Agavendicksaft und Zitronensaft zu einer cremigen Masse verrühren.

Quark

200 g Quark
1 Bund Petersilie
1 Prise Cumin
Zitronensaft
2 TL Agavendicksaft
Wasser

Den Salat mit etwas Zitronensaft, Olivenöl und Salz anmachen, die Pilze hinzugeben und auf Tellern anrichten. Je zwei Puffer hinzugeben und mit Quark garnieren.