

Rezept

Bunte Gemüsepuffer

Ein Rezept von Bunte Gemüsepuffer, am 28.06.2026

Zutaten

neutrales Öl zum Braten

Für die Rote Bete Puffer:

- 2 Rote Bete Knollen (vorgegart)
- 1 TL Speisestärke
- Salz
- Muskatnuss

- 1 Kartoffeln (mehlig kochend)
- 1 Ei
- Pfeffer

Für die Karottenpuffer:

- 3 Karotten
- 1 TL Speisestärke
- Salz

- 1 1 Kartoffeln (mehlig kochend)
- 1 Ei
- Pfeffer

Für die Grünkohl-Puffer:

- 100 g Grünkohl (TK, aufgetaut)
- 2 Kartoffeln (mehlig kochend)
- 1 Msp. Paprikapulver

- 1 Zucchini
- 1 Ei

Rezeptinfos

Portionsgröße pro Sorte 4 Puffer | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 104 kcal, 2 g F, 4 g EW, 17 g KH

Zubereitung

- Schäle zunächst die Rote Bete und die Kartoffeln für die Rote Bete Puffer und reibe beides grob in eine Schüssel. Füge Stärke, Ei, Salz, frischen Pfeffer und etwas frische Muskatnuss hinzu und vermenge alles gut.
- Für die Karottenpuffer die Karotten und die Kartoffel schälen und grob in eine Schüssel reiben. Stärke, Ei, Salz und Pfeffer hinzufügen und vermengen.
- Halbiere für die grünen Puffer die Zucchini und schabe das Kerngehäuse mit einem Teelöffel heraus. Schäle dann die Kartoffel und reibe beides ebenfalls grob in eine Schüssel. Gebe das Ei und den Grünkohl hinzu und vermenge alles mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver.

4. Erhitze das Öl in einer beschichteten Pfanne und forme aus jeder Masse 4 gleichgroße Puffer. Brate sie von jeder Seite ca. 3 Minute, bis sie goldbraun sind.