

Rezept

Gemüsepuffer mit Apfelmark

Ein Rezept von Gemüsepuffer mit Apfelmark, am 28.06.2026

Zutaten

1 kg festkochende Kartoffeln	500 g Rote Bete
100 g Kichererbsenmehl	Salz
Pfeffer	8 EL Bratöl
1 Glas Apfelmark (360 g)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal, 11 g F, 13 g EW, 72 g KH

Zubereitung

1. Die Kartoffeln sorgfältig waschen und abbürsten. Die Rote Bete putzen und schälen. Beides mit der Küchenmaschine oder auf einer Gemüsereibe fein raspeln. Die Raspel in eine große Schüssel füllen und mit Kichererbsenmehl, Salz und Pfeffer gut vermischen. Die Masse dann ca. 10 Min. quellen lassen.
2. Den Backofen auf 100° vorheizen. Jeweils 2 EL Öl in zwei Pfannen erhitzen. Pro Puffer jeweils 2 EL Gemüsemasse in die Pfannen setzen und mit dem Löffelrücken zu Kreisen (10 cm Ø) flach drücken. Bei mittlerer Hitze pro Seite ca. 5 Min. braten.
3. Fertige Puffer aus den Pfannen nehmen, auf Küchenpapier entfetten und auf einem Teller im Backofen warm halten. So fortfahren und insgesamt 16 Puffer backen. Die Gemüsepuffer auf vier Tellern anrichten und mit dem Apfelmark servieren.