

Rezept

Gemüse-Puffer mit Halloumi

Ein Rezept von Gemüse-Puffer mit Halloumi, am 14.07.2024

Zutaten

150 g Kartoffeln	100 g Zucchini
100 g Möhren	1 kleine Zwiebel
125 g Halloumi	2 Eier (M)
40 g Dinkelmehl (Type 1050)	1/2 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale
Salz	Pfeffer
4 EL Olivenöl	150 g Joghurt
1 TL Pul Biber (Paprikaflöckchen)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 645 kcal, 46 g F, 28 g EW, 31 g KH

Zubereitung

1. Die Kartoffeln, Zucchini und Möhren waschen bzw. schälen und alles ca. 2 cm groß würfeln. Die Zwiebel schälen und halbieren. Den Halloumi trocken tupfen und ebenfalls ca. 2 cm groß würfeln.
2. Halloumiwürfel mit Zwiebel, Kartoffeln, Zucchini und Möhren im Mixtopf 7 Sek. / Stufe 5 zerkleinern. Eier, Dinkelmehl, Zitronenschale, 1 Prise Salz und 1 Msp. Pfeffer dazugeben und 15 Sek. / Stufe 6 verrühren. Mixgut nach 10 Sek. nach unten schieben.
3. 2 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Hälfte vom Teig esslöffelweise in dem heißen Fett verteilen, leicht flach drücken und in 4-5 Min. pro Seite bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Die Puffer herausnehmen und auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen. Aus dem restlichen Teig im übrigen Öl (2 EL) weitere Gemüsepuffer braten.
4. Den Joghurt mit Pul Biber verrühren und zu den heißen Gemüsepuffern servieren. Zum Mitnehmen die Puffer abkühlen lassen und in eine Frischhaltebox füllen. Den Joghurt extra verpacken.