

Rezept

Kernige Süßkartoffel-Puffer mit Kompott

Ein Rezept von Kernige Süßkartoffel-Puffer mit Kompott, am 15.12.2025

Zutaten

2 Äpfel	2 Birnen
2 EL Zitronensaft	2 EL brauner Zucker
30 g getrocknete Cranberries	700 g Süßkartoffeln
2 Zwiebeln	3 Eier
Salz	Pfeffer
30 g Sonnenblumenkerne	30 g zarte Dinkelflocken
Rapsöl zum Braten	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal, 12 g F, 11 g EW, 65 g KH

Zubereitung

1. Die Äpfel und die Birnen nach Belieben waschen oder schälen, vierteln und von den Kerngehäusen befreien. Die Viertel in Spalten schneiden und mit dem Zitronensaft und dem Zucker in einen Topf geben. Die Mischung ganz langsam zum Kochen bringen und 1 Min. köcheln lassen. In eine Schüssel umfüllen, die Cranberrys untermischen und das Kompott abkühlen lassen.
2. Die Süßkartoffeln waschen und gründlich abbürsten oder schälen und grob raspeln. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Süßkartoffelraspel und die Zwiebelwürfel mit den Eiern, Salz, Pfeffer, den Sonnenblumenkernen und den Dinkelflocken in einer Schüssel gründlich vermischen.
3. Etwas Rapsöl in einer oder zwei breiten beschichteten Pfannen erhitzen. Aus der Süßkartoffelmasse nach und nach 12 goldbraune Puffer braten. Dazu kleine Portionen in die Pfanne geben und kurz braten. Erst wenn die Unterseiten gut gebräunt sind, die Puffer vorsichtig wenden, damit sie nicht auseinanderfallen. Die Puffer mit dem Fruchtkompott auf Tellern anrichten und servieren.