

Rezept

Lauch-Bohnen-Puffer mit Tomatensalat

Ein Rezept von Lauch-Bohnen-Puffer mit Tomatensalat, am 29.09.2023

Zutaten

1 Stange Lauch	8 EL Olivenöl
1 Dose weiße Bohnen (425 ml)	1 Knoblauchzehe
Salz	Pfeffer
400 g gemischte Tomaten (z. B. Cocktail- und Flaschentomaten)	1 - 2 Prisen Zucker
1 - 2 TL Aceto Balsamico	1 kleine rote Zwiebel
120 g Mehl	4 Eier (M)
6 EL neutrales Pflanzenöl	2 TL Backpulver

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 510 kcal

Zubereitung

1. Den Lauch putzen, gründlich waschen und in schmale Ringe schneiden. In einer großen beschichteten Pfanne 4 EL Olivenöl erhitzen und den Lauch darin bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. unter Rühren weich garen. Die Bohnen in einem Sieb abtropfen lassen, dann zum Lauch geben. Den Knoblauch schälen und dazupressen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken, in eine Schüssel umfüllen und leicht abkühlen lassen.
2. Inzwischen die Tomaten waschen und ohne Stielansätze in Scheiben schneiden. Diese in einer Schale mit dem Zucker bestreuen. Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden, diese auf den Tomaten verteilen. Für das Dressing Essig und übriges Olivenöl verrühren, salzen und pfeffern. Die Vinaigrette über den Tomatensalat träufeln.
3. Die Eier mit 100 ml kaltem Wasser verquirlen und mit dem abgekühlten Lauch-Bohnen-Gemüse verrühren. Mehl und Backpulver mischen, mit in die Schüssel geben und alles mit einem Schneebesen rasch zu einem glatten Teig verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und 10 Min. quellen lassen.
4. In der beschichteten Pfanne das Pflanzenöl erhitzen. Von dem Teig esslöffelgroße Portionen abnehmen, in die Pfanne setzen, etwas flachdrücken und von beiden Seiten in je 3 - 4 Min. goldbraun braten. Fertige Puffer auf einem mit Küchenpapier belegten Teller warm halten. Sofort mit dem Tomatensalat servieren.