

Rezept

Pastinaken-Möhren-Puffer

Ein Rezept von Pastinaken-Möhren-Puffer, am 05.12.2025

Zutaten

500 g süße Äpfel (z.B. Boskop)

1 Pck. Vanillezucker

2 dicke Möhren (350 g)

8 EL Öl

3 Eier (M)

40 g gemahlene Haselnüsse

2 EL Zitronensaft

½ Zimtstange

2 dicke Pastinaken (300 g)

Salz

1 1/2 EL Speisestärke

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 640 kcal, 38 g F, 16 g EW, 58 g KH

Zubereitung

1. Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen. Die Viertel in kleine Stücke schneiden, mit Zitronensaft mischen und mit 125 ml Wasser, Vanillezucker und Zimtstange in einen Topf geben. Einmal aufkochen lassen, dann bei kleiner Hitze zugedeckt 15-20 Min. köcheln, bis die Äpfel zerfallen. Abkühlen lassen, Zimtstange entfernen und Äpfel nach Belieben mit dem Stabmixer feiner pürieren.
2. Inzwischen Möhren und Pastinaken schälen, an den Enden gerade schneiden. Möhren und Pastinaken mit dem Spiralschneider in dünne Streifen hobeln, diese kürzen. 2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, das Gemüse darin 3-5 Min. unter Rühren braten, bis es biegsam ist, salzen, herausnehmen.
3. Eier mit Stärke verquirlen, die Haselnüsse unterrühren. Gemüsenundl dazugeben und gründlich untermischen. 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen, mit zwei Gabeln etwas von der Möhren-Pastinaken-Masse hineingeben und zu einem flachen Plätzchen drücken. 3-5 Min. bei mittlerer Hitze braten, dann wenden und die zweite Seite knusprig braun braten. Portionsweise aus dem restlichen Teig und mit dem übrigen Öl 12 Plätzchen braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit dem Apfelmus servieren.