

Rezept

# Vegane Kohlrabi-Möhren-Puffer mit Radieschensalat

Ein Rezept von Vegane Kohlrabi-Möhren-Puffer mit Radieschensalat, am 29.06.2026

## Zutaten

### FÜR DIE PUFFER:

<b>450 g</b>	Kohlrabi	<b>450 g</b>	Möhren
	Salz		schwarzer Pfeffer aus der Mühle
<b>6 leicht gehäufte EL</b>	Kichererbsenmehl	<b>6 EL</b>	Nussahne (siehe Rezept-Tipp unten; ersatzweise Pflanzensahne zum Kochen)
<b>2 TL</b>	getrockneter Liebstöckel	<b>1 Bund</b>	Schnittlauch

### FÜR DEN SALAT:

<b>2 Bund</b>	Radieschen mit Grün (ca. 800 g)	<b>1 Bund</b>	Dill
<b>6 EL</b>	Olivenöl (ersatzweise Walnussöl)	<b>1/2</b>	Zitrone
<b>2 EL</b>	Ahornsirup (ersatzweise Agavendicksaft)	<b>2 TL</b>	mittelscharfer Senf
	Salz		

### AUSSERDEM:

**50 ml** neutrales Pflanzenöl zum Braten

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min

## Zubereitung

1. Kohlrabi und Möhren schälen, waschen und grob raspeln. 2 TL Salz unter die Raspel heben und 10 Min. ziehen lassen.
2. Inzwischen die Radieschen samt Grün waschen, trocken tupfen. Das Radieschen-Grün verlesen, die Blätter in feine Streifen schneiden und beiseitestellen. Die Radieschen putzen und in sehr feine Scheiben hobeln oder mit einem scharfen Messer schneiden. Den Dill waschen, trocken schütteln, fein hacken und zu den Radieschen geben. Aus den übrigen Zutaten für den Salat eine Vinaigrette mischen und unter die Radieschen heben.
3. Die Gemüseraspel mit 2 gestrichenen TL Pfeffer, Kichererbsenmehl, Nussahne und Liebstöckel vermischen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in Röllchen schneiden und unter die Gemüsemischung heben.
4. Den Backofen auf 100° vorheizen. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. 1 - 2 leicht gehäufte EL Gemüsemasse in die Pfanne setzen und mit dem Löffel zu Puffern formen (ca. 7 - 10 cm Ø, 1/2 cm dick). Die Puffer pro Seite 2 - 3 Min. bei mittlerer Hitze braten. Auf Küchenpapier entfetten und zum Warmhalten in den Ofen stellen. Aus der Gemüsemasse auf diese Art 16 Puffer braten.

5. Kurz vor dem Servieren das Radieschen-Grün unter den Salat heben. Die Kohlrabi-Möhren-Puffer mit dem Salat auf vier Teller verteilen und nach Belieben mit Chili-Mandel-Mayonnaise servieren.