



Krosse Cheddar-Weißkohl-Puffer

mit Tomaten-Gurken-Salat und Korianderdip



ca. 40min



2 Personen

Wenn du auf Kartoffelpuffer stehst, wirst du unsere Cheddar-Weißkohl-Puffer lieben! Knusprig gebraten, besonders fluffig dank Kichererbsenmehl und köstlich abgeschmeckt mit Kreuzkümmel, Koriander und Cayennepfeffer, landen sie heute auf deinem Teller. Nun musst du die kleinen Dinger nur noch in den cremigen Korianderdip tunken und dich selig lächelnd zurücklehnen.

Was du von uns bekommst

- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Tomate
- 1 Minigurke
- 1 rote Zwiebel
- 2 Bio-Eier ³
- 50g geriebener Cheddar ⁷
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 150g Kichererbsenmehl
- 200g geschnittener Weißkohl
- 10g Koriander
- 1 Becher saure Sahne ⁷

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Mayonnaise ³
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Messbecher
- Schneebesen
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 882kcal, Fett 66.0g, Kohlenhydrate 43.6g, Eiweiß 26.1g



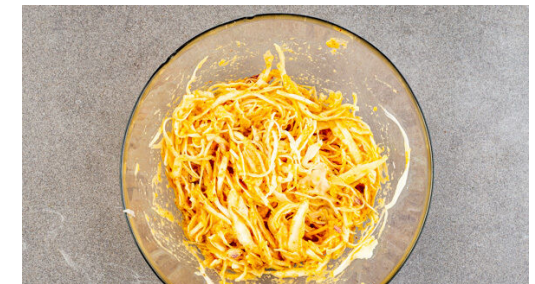
1. Dressing vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Die **1/2 des Knoblauchs** mit **1-2EL Limettensaft**, 1EL Pflanzenöl und 1TL Honig zu einem **Dressing** verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Salat zubereiten

Die **Tomate** grob würfeln. Die **Gurke** längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen und halbieren, **eine Hälfte** in feine Streifen schneiden, die **andere Hälfte** grob würfeln. Die **Tomaten**, die **Gurken** und die **Zwiebelstreifen** mit dem **Dressing** vermengen und bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.



3. Teig vorbereiten

Die **Eier** mit dem **Käse**, der **Gewürzmischung** und 1/2TL Salz verrühren. Die **1/2 des Kichererbsenmehls** und 100ml Wasser einrühren, dann die **Zwiebelwürfel** und den **Weißkohl** unterheben. Der **Teig** sollte klebrig und nicht zu flüssig sein. **Tipp:** Ggf. etwas Wasser zugeben, falls der **Teig** zu trocken ist oder mehr **Kichererbsenmehl** zugeben, falls er zu nass ist.



4. Puffer braten

In einer großen Pfanne 2EL Pflanzenöl erwärmen. Eine kleine Kelle **Teig** in die Pfanne geben, leicht flach drücken und bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite in 3-5Min. goldbraun und knusprig braten. Den **Puffer** auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen. So fortfahren, bis der **Teig** aufgebraucht ist.



5. Dip anrühren

Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Die **saure Sahne** mit **2/3 des Korianders**, dem **restlichen Knoblauch**, der **Limettenschale**, dem **restlichen Limettensaft** und 1EL Mayonnaise verrühren. Den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Salat** aus dem Kühlschrank nehmen und mit dem **restlichen Koriander** garnieren.



6. Fertigstellen & servieren

Den **Salat** mit den **Puffern** auf Teller verteilen. Den **Korianderdip** über die **Puffer** träufeln oder dazu reichen.