



Kartoffel-Lauch-Puffer mit Spinatsalat

dazu knusprige Kichererbsen



30-40min



2 Portionen

Kartoffelpuffer, Reibekuchen, Rösti – auch, wenn sie überall unterschiedlich heißen, wissen wir doch, was gemeint ist: fein geriebene Kartoffeln, die in Form gebracht und lecker gebraten, frittiert oder gebacken werden, sodass knusprige Puffer entstehen. Heute kombinieren wir das Ganze noch mit Lauch und reichen statt Apfelmus knusprige Kichererbsen und Spinatsalat dazu.

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 1 Stange Lauch
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 1 Tomate
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 10g Dill

Was du zu Hause benötigst

- ½TL Senf ²
- 1EL vegane Mayonnaise
- 3EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Balsamicoessig ³

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Senf (2), Schwefeldioxid und Sulphite (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 884kcal, Fett 46.8g, Kohlenhydrate 92.2g, Eiweiß 17.6g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** grob reiben, in ein Küchentuch geben und die überschüssige Flüssigkeit ausdrücken. Den **Lauch** längs vierteln und quer in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein reiben.



2. Gemüse verfeinern

Die **Kartoffeln** mit dem **Lauch** sowie dem **Knoblauch** vermengen und mit je ½TL Salz und Pfeffer würzen. 3EL Mehl, 3EL Wasser und 1EL Pflanzenöl gleichmäßig unter die **Kartoffelmasse** heben.



3. Puffer backen

Die **Kartoffelmasse** gleichmäßig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und flach drücken. Es ist nicht schlimm, wenn kleine Löcher oder Risse entstehen. Die **Kartoffelmasse** mit 1EL Pflanzenöl beträufeln und auf der obersten Schiene 20-25Min. backen, das Backblech nach der Hälfte der Backzeit einmal drehen.



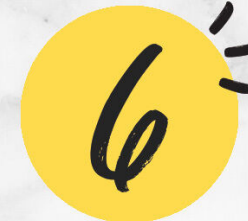
4. Kichererbsen braten

Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und gründlich abtropfen lassen. In einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 7-9Min. knusprig braten, mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. Die **Tomaten** in schmale Spalten schneiden. 2EL Pflanzenöl mit 1EL Balsamicoessig, ½TL Senf und je 1 Prise Salz, Zucker und Pfeffer zu einem Dressing verrühren.



5. Fertigstellen & servieren

Den **Spinat** und die **Tomaten** mit dem Dressing vermengen. Den **Dill samt weichen Stängeln** fein schneiden. 1TL Dill mit 1EL Mayonnaise, 2EL Wasser und 1 Prise Salz zu einem **Dip** verrühren. Die **Kartoffel-Lauch-Puffer** mit dem **Spinatsalat** anrichten und mit den **Kichererbsen** und dem **restlichen Dill** garniert servieren, den **Dip** dazu reichen.



6. Heiß und fettig

So, alle ambitionierten Hobbyköche krepeln jetzt mal die Ärmel hoch. Denn die Puffer müssen nicht unbedingt im Ofen gebacken werden – sie lassen sich auch frittieren. Dazu aus der Kartoffelmasse kleine Taler formen und 2-3 Fingerbreit Pflanzenöl in einer großen Pfanne mittelhoch bis hoch erhitzen. Die Taler nacheinander im heißen Öl in 5-7Min. knusprig ausbacken. Achtung vor heißen Fettspritzern!