

# Weißer Rübchen-Puffer

Rezept für 2 Portionen  
Dauer: ca. 40 Minuten

## Zutaten:

Zutat	Menge
Speiseöl / Öl	Etwas / nach Bedarf
Karotten / Möhren	150 g
Sesam	25 g
Vollmilch	60 ml
Rohe Hühnereier - mittel	1 Stk.
Vollmeersalz	Etwas / nach Bedarf
Schwarzer Pfeffer	Etwas / nach Bedarf
Leitungswasser / Stilles Wasser	100 ml
Glatte Petersilie / Petersilgrün	1 Bund
Vollkornmehl	100 g
Rüben	150 g

## Zubereitung:

Sesam ohne Fett rösten. Mehl, Sesam, Milch, Wasser, verquirltes Ei, Petersilie, Pfeffer und Salz verrühren. 30 Min. quellen lassen. Gemüse reiben (Karotten und weiße Rübchen) zum Teig geben und gut vermengen. In einer Pfanne Öl erhitzen und darin kleine Puffer backen. TIPP: Mit frischem Kräutertopfen servieren!

Gutes Gelingen wünscht



Link zu diesem Rezept: <http://www.koch-idee.at/Rezept-1169-Weisse-Ruebchen-Puffer.html>  
Mehr leckere Koch-Ideen zum Nachkochen gibts auf [www.koch-idee.at](http://www.koch-idee.at)