

Kartoffelpuffer á la Willi

Rezept für 4 Portionen

Dauer: ca. 60 Minuten

Zutaten:

Zutat	Menge
Zwiebeln	1 Stk.
Rohe Hühnereier - mittel	2 Stk.
Kartoffeln / Erdäpfel	300 g
Knoblauchzehen	2 Stk.
Schinkenwürfel	75 g
Salz	1 Prise(n)
Schwarzer Pfeffer	1 Prise(n)

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen, waschen, grob raspeln und in eine kleine Schüssel geben. Die Zwiebel feinwürflig schneiden und mit dem gepressten Knoblauch zu der Kartoffelmasse geben. Nun 2 gequirlte Eier und die Schinkenwürfel zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut durchmischen.

Ganz wenig hochwertiges Pflanzenöl in einer kleineren Pfanne erhitzen. Mit einer Schöpfkelle die Kartoffelmasse portionsweise zugeben und schön goldgelb (wer möchte, auch knusprig) backen. Als Beilage Tomatensalat und ein Glas kühle Buttermilch. Es passt aber auch jeder andere frische Salat dazu und wem es gefällt, der genehmigt sich ein kühles Bier.

Die Masse ergab 3 Kartoffelpuffer mit insgesamt 210 Gramm, woraus sich etwa folgende Nährwerte errechneten:

KHE etwa 4,5 g; Fett etwa 18 g

Dieses Essen ist also durchaus auch als Mahlzeit für Diabetiker geeignet!

Gutes Gelingen wünscht



Link zu diesem Rezept: <http://www.koch-idee.at/Rezept-1696-Kartoffelpuffer-a-la-Willi.html>

Mehr leckere Koch-Ideen zum Nachkochen gibts auf www.koch-idee.at