



BÖ Rezept des Monats **März 2021**

Erdäpfelpuffer mit **Roter Rüben Soße**



Zutaten:

480 g Erdäpfel, 1 Ei, 1 Zwiebel, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Petersilie, Rapsöl zum Braten

500 g vakuumierte Rote Rüben, ca. 250 ml Gemüsebrühe, 2 EL Sauerrahm, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 2 EL Olivenöl, 1 Zitrone, Salz, Pfeffer, gemahlener Kümmel, etwas Sauerrahm und Krenn

Zubereitung:

Erdäpfel waschen, schälen und grob reiben. Kartoffelmasse mit der Hand ausdrücken, fein geschnittene Zwiebel und Eidotter untermischen. Danach mit Salz, Pfeffer, geriebener Muskatnuss und Petersilie abschmecken. Eiklar zu Schnee schlagen und unterheben. In einer Pfanne wenig Rapsöl erhitzen, Kartoffelmasse als kleine Häufchen hineinsetzen, flach drücken und auf jeder Seite goldgelb anbraten.

Die halben Roten Rüben grob würfeln und in den Mixbehälter geben, Gemüsebrühe und Sauerrahm dazugeben und zu einer cremigen Soße pürieren. Die restlichen Roten Rüben grob reiben. Geschnittenen Zwiebel und Knoblauch in 2 EL Olivenöl anschwitzen. Pürierte und geriebene Rote Rüben zugeben und die Soße mit Salz, Pfeffer, geriebenem Kümmel, Zitronenschale und –saft abschmecken. Puffer mit Soße anrichten und mit etwas Sauerrahm und Krenn servieren.

3 Portionen: pro Portion 462 kcal/ 11 g EW/ 22 g Fett/ 52 g KH = ca. 4 BE

Gutes Gelingen wünscht Ihnen Regina Gattinger!

Diätologin in der PVE Böheimkirchen