



# Pastinaken-Puffer

## Rezepte vom LAISEACKER



### Zutatenliste (4 Portionen):

400 g Pastinaken, 300 g Möhren, 300 g Kartoffeln, 2 Eier, (vegan 1 EL geschrotete Leinsamen & 4 EL Sojamehl), etwas Mehl ca. 50g, 1 Teel. Salz, 1 Prise Koriander, Honig (vegan 1 EL Apfeldicksaft)

Für den Dip: 400g Sojaquark, 1 Bund Petersilie, Saft ½ Zitrone, 2 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

1. Die Pastinaken und die Möhren gründlich waschen, evtl. Schälen. Die Kartoffeln roh Schälen.
2. Alles zusammen auf einer Rohkostreibe grob raspeln oder in einem Mixgerät zerkleinern.
3. Das Gemüse mit den Eiern (oder 1 EL Leinsamen & 4 EL Sojamehl) und dem Mehl mischen und mit den Gewürzen und dem Honig (oder Agavendicksaft) abschmecken.
4. Kleine flache Puffer formen und in heißem Öl von beiden Seiten goldbraun ausbacken.
5. Die Knoblauchzehen Schälen, in den Quark pressen und mit Zitronensaft vermischen. Petersilie hacken, hinzugeben und mit Salz & Pfeffer abschmecken.

Viele weitere tolle  
Rezeptideen finden Sie auf  
[www.laiseacker.de](http://www.laiseacker.de)

Guten Appetit

