

Sauerkrautpuffer

Die Sauerkrautpuffer sind eine feine vegetarische Kost. Ein tolles Rezept, egal ob für eine köstliche Beilage oder als Hauptspeise.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 35 min



Zutaten

500 g	Sauerkraut
500 g	Erdäpfel (festkochende)
2 Stk.	Eier
2 EL	Vollkornmehl
2 EL	Petersilie
	Salz und Pfeffer nach Belieben
	gemahlenen Kümmel
	Rapsöl (zum Braten)

Zubereitung

1. Als Erstes das Sauerkraut gut ausdrücken, abtropfen lassen und zerkleinern (gut und mehrfach schneiden). Die festkochenden Erdäpfel schälen, fein raspeln und mit der Hand die Erdäpfel Flüssigkeit auspressen. Das Sauerkraut mit den geraspelten Erdäpfeln, Eiern dem Mehl und der gehackten Petersilie vermengen und mit Salz, Pfeffer und gemahlenen Kümmel abschmecken.
2. Kleine flache Puffer formen, Öl in einer Bratpfanne erhitzen und die **Sauerkrautpuffer** beidseitig knusprig braten. Die Puffer aus der Pfanne heben und das überschüssige Fett mit Küchenpapier abtupfen.

Tipp

Als Beilage einen knackigen frischen Salat mit Kürbiskernöl servieren.