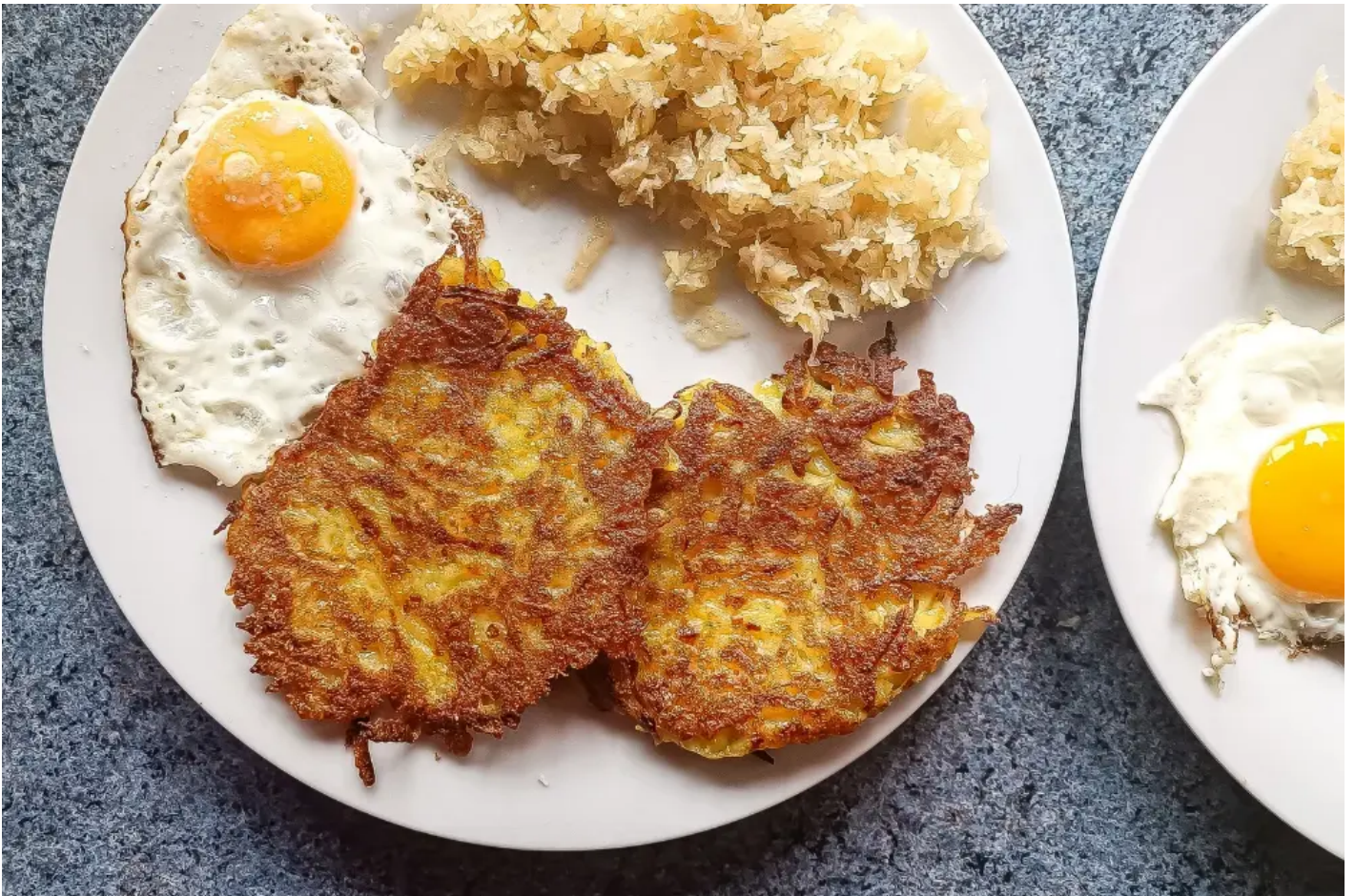




Schnelle Kartoffelpuffer

Zubereitungszeit: 10 min **Kochzeit:** 10 min **Gesamtzeit:** 20 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 2

Kalorien p.P.: 389 kcal

Zutaten

700 g Kartoffeln

1 Stück(e) Eier

1 Teelöffel Salz

2 Esslöffel Kartoffelmehl (-stärke)

Zubereitung

1.

Die rohen Kartoffeln schälen und grob reiben.

2.

In einer Schüssel die geriebenen Kartoffeln mit dem Ei, dem Kartoffelmehl und dem Salz vermengen und kurz durchziehen lassen.

3.

Achte darauf, dass alles gut miteinander vermischt ist, sodass eine homogene Masse entsteht. Falls nötig vor dem Braten nochmal umrühren.

4.

Nun in einer Pfanne etwas Öl (ich empfehle Ghee/Butterschmalz, Kokosöl oder Olivenöl) erhitzen.

5.

Mit einem Esslöffel Portionen der Kartoffelmasse in die Pfanne geben und die Puffer von beiden Seiten goldbraun braten. Dies dauert etwa 3–4 Minuten pro Seite, je nach gewünschter Konsistenz.

6.

Das Rezept ergibt je nach gewünschter Größe ca. 8–12 Puffer.

7.

Herzhaft oder süß anrichten und genießen. Guten Appetit!

Was gibt es über die Zutaten zu wissen?

Kartoffeln sind ein ganzjährig verfügbares Gemüse, aber die beste Saison für frische, regionale Kartoffeln ist jetzt von August bis Oktober. In dieser Zeit sind sie besonders aromatisch und haben die meisten Nährstoffe. Kartoffeln werden in der Regel in gut durchlässigen Böden angebaut und benötigen viel Sonnenlicht. Sie sind eine der wichtigsten Nahrungsmittelpflanzen weltweit und werden in vielen verschiedenen Sorten kultiviert.

Kartoffeln sind reich an Kohlenhydraten, insbesondere Stärke, und bieten eine gute Quelle für Vitamin C, Vitamin B6 sowie Kalium. Das Ei im Rezept liefert hochwertiges Protein und essenzielle Fettsäuren, während das Kartoffelmehl zusätzliche Ballaststoffe und Kohlenhydrate beisteuert. Diese Kombination macht die Kartoffelpuffer zu einer super nahrhaften und sättigenden Mahlzeit.

Wie lässt sich das Rezept variieren?

Ich bevorzuge festkochende Kartoffeln für das Rezept, jedoch klappt es auch mit jeder anderen Sorte. Die festkochenden Kartoffeln werden, wie ich finde, allerdings besonders knusprig. Um die Puffer besonders knusprig zu machen, kann man die geriebenen Kartoffeln auch in ein sauberes Küchentuch geben und die überschüssige Flüssigkeit gut ausdrücken oder die nach dem Salzen entstandene Flüssigkeit wegkippen. Daraus ergibt sich aber eine etwas andere Konsistenz und die Kartoffelpuffer halten möglicherweise beim Braten nicht mehr so gut zusammen.

Statt reiner Kartoffeln kann auch ein Drittel bis zur Hälfte der Kartoffel durch Kürbis, Zucchini, Karotte oder ein anderes Wurzelgemüse ersetzt werden. Dabei kann sich evtl. die benötigte Menge an Kartoffelmehl als Bindemittel erhöhen.

Zudem kann man zu dem herzhaften Teig noch Speckwürfel hinzugeben und direkt im Kartoffelpuffer mitbraten. Als Beilage eignen sich neben Sauerkraut und Eiern auch wunderbar Kräuterquark oder Salat. Für eine süße Variante der Kartoffelpuffer das Salz bei der Zubereitung optional weglassen und dann z.B. mit Apfelmus, Zimt, Nussmus oder Beeren genießen.

Was ist das Fazit?

Schnelle Kartoffelpuffer sind nicht nur ein einfaches und leckeres Gericht, sondern auch eine gesunde Wahl, die mit wertvollen Nährstoffen aufwartet. Die Kombination aus Kartoffeln und Ei sorgt für eine sättigende Mahlzeit, die sich leicht variieren lässt. Ob als herzhaftes Abendessen oder als Snack für zwischendurch – die Puffer sind immer eine gute Wahl. Mit diesem einfachen Rezept kannst du im Handumdrehen ein Stück Heimatküche auf den Tisch bringen. Lass dich von der Vielseitigkeit der Kartoffelpuffer inspirieren und genieße die frischen Aromen der Saison!

Viel Spaß beim Nachkochen! Daniela