



Schwierigkeit: mittel **Zeit:** ca. 30 Minuten (+ Körnererbsen über Nacht einweichen, Kochzeit: 90 Minuten)

Körnererbsen Puffer

Am Vortag: Die Körnererbsen 12 Stunden, am besten über Nacht, einweichen.

Puffer: Am nächsten Tag die Körnererbsen abgießen, abspülen und in frischem Wasser ca. 90 Min. gar köcheln. Dann abgießen und etwas auskühlen lassen.

1 Ei trennen, das Eiweiß mit einer Prise Salz mit einem Handrührgerät steif schlagen. Das Eigelb mit dem zweiten Ei, 50 g Schmand, der Gemüsebrühe, der Hälfte der abgetropften Körnererbsen und dem Mehl zu einem glatten Teig pürieren. Die Masse mit Salz würzen. Bohnenkraut, waschen, trocknen, fein hacken und mit den übrigen Körnererbsen und dem geschlagenen Eiweiß unter den Teig heben.

Backofen auf 80 °C erhitzen. 3 bis 4 EL Rapsöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. 6 bis 8 EL Pufferteig portioniert nebeneinander in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 2 bis 3 Min. backen, die Puffer dann wenden und nochmals 2 Min. goldbraun backen. Fertige Puffer kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen, dann im Backofen warm halten. Auf diese Weise weitere Puffer backen, bis der Teig verbraucht ist.

Essigzwiebeln: Die Zwiebeln abziehen, in feine Ringe schneiden oder hobeln. Pfefferschote, waschen, putzen, evtl. die Kerne entfernen, Menge nach Geschmack fein schneiden und zusammen mit Rotweinessig mit Agavendicksaft aufkochen. Zwiebeln zugeben und offen 5 Min. schmoren. Alles mit Salz würzen und abkühlen lassen.

Dip: Saure Sahne mit 50 g Schmand, Mayonnaise und Senf glatt rühren. Estragon und Petersilie waschen, trocknen, fein schneiden und unterrühren. Alles mit Salz abschmecken.

Die Puffer mit Dip und Essigzwiebeln servieren.

DIE
VIER
VON HIER!



Zutaten

für 6 Portionen:

Puffer

200 g Körnererbsen, getrocknet

2 Eier (M)

Salz

100 g Schmand

100 ml kalte Gemüsebrühe

100 g Mehl, Type 405

2 Stängel Bohnenkraut (optional, wahlweise ½

TL getrocknetes Bohnenkraut)

8 bis 9 EL Rapsöl

Essig-Zwiebeln

4 Zwiebeln, rot

¼ - 1/2 Pfefferschote, rot

5 EL Rotweinessig

3 EL Agavendicksaft

Salz

Dip:

150 g Saure Sahne

50 g Mayonnaise

2 - 3 TL scharfer Senf

3 - 4 Stängel Estragon (ersatzweise 1 - 2 Msp.

getrockneter Estragon)

2 Stängel Petersilie, glatt

Salz