

Gemüsepuffer

2 Stück Zucchini, mittelgroß
3 Stück Möhren
4 Stück Zwiebeln
¼ Kopf Weißkohl
5 Stück Eier
200 g Vollkornmehl
ggf etwas Bier oder Sprudel
Salz
Pfeffer
Chili Pulver
Curry
Ingwer
Knoblauchpulver
Öl zum Braten

Method

1. Die Zucchini waschen, Möhren schälen. In feine Streifen (Julienne) schneiden, geht auch mit der Küchenmaschine.
Zwiebeln und Weißkohl ebenfalls in feine Streifen schneiden.
2. Gemüse mit Eiern und Mehl in einer großen Schüssel vermengen. Eventuell mit Bier oder Sprudel die Konsistenz einstellen so das ein grober, sehr dickflüssig-cremiger Teig entsteht.
3. Nach Belieben würzen, nur kräftig muss es sein, damit noch Geschmack nach dem Frittieren übrig bleibt :)
4. Reichlich Öl in einer Pfanne auf ca 160°C erhitzen.
Mit einem großen Löffel Teigportionen als einzelne Puffer ins Öl geben, max. 1cm dick ausstreichen und von beiden Seiten jeweils 3-4 Minuten frittieren.
5. Die Puffer gut abtropfen lassen, etwas mit Salz bestreuen und noch heiß mit Dips und Saucen nach Verfügbarkeit oder Wahl servieren.

Notes



Servings/Yield

Yield: 18-20

Cuisine

Asian

Categories

Asian



Es eignet sich auch jedes andere Gemüse, das nicht zu feucht ist. Gut geht jede Art von Kohl, Pilze, Wurzeln, Beete, Lauch, ...

Eher weniger gut sind Tomaten, Kohlrabi, Aubergine, Paprika, Spinat, ...

Auch die Gewürze können natürlich frei gewählt werden, die angegebene Kombi hat sich bei den Kindern bewährt, wenn man mit dem Chili sparsam ist!

