Artikel vom 11.09.2024 · Ausgedruckt am 14.11.2026, 17:15 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/koernererbsen-puffer

Körnererbsen-Puffer



Foto: UFOP

Zutaten (für 6 Personen):

Puffer:

200 g Körnererbsen,

2 Eier (Größe M),

Salz,

50 g Schmand,

100 ml kalte Gemüsebrühe,

100 g Mehl (Type 405),

2 Stängel Bohnenkraut (optional, wahlweise ½ TL getrocknetes Bohnenkraut),

Rapsöl zum Braten der Puffer.

Essig-Zwiebeln:

4 rote Zwiebeln,

¼ bis ½ rote Pfefferschote,

5 EL Rotweinessig,

3 EL Agavendicksaft, Salz.

Dip:

150 g saure Sahne,

50 g Schmand,

50 g Mayonnaise,

2 bis 3 TL scharfer Senf,

3 bis 4 Zweige Estragon (ersatzweise 1 bis 2 Msp getrockneter Estragon),

2 Zweige Petersilie,

Salz.

Zubereitung:

Die Körnererbsen 12 Stunden einweichen, das Weichwasser weggießen und in frischem Wasser 90 Minuten kochen. Für die Essigzwiebeln die Zwiebeln pellen, in feine Ringe schneiden oder hobeln. Pfefferschote nach Geschmack in Ringe schneiden und mit Rotweinessig mit Agavendicksaft aufkochen. Zwiebeln zugeben und offen 5 Minuten schmoren. Mit Salz würzen und abkühlen lassen. Für den Dip die Saure Sahne mit 50 g Schmand, Mayonnaise und Senf glattrühren. Estragon und Petersilie fein schneiden und unterrühren. Mit Salz abschmecken. Für die Puffer 1 Ei trennen, das Eiweiß mit einer Prise Salz und mit dem 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. Mit Salz würzen. Bohnenkraut fein hacken und mit den übrigen Körnererbsen und dem geschlagenen Eiweiß unter den Teig heben. Ofen auf 80 °C erhitzen. 3 bis 4 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. 6 bis 8 EL Pufferteig-Portionen nebeneinander in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 2 bis 3 Minuten backen, die Puffer dann wenden und nochmals 2 Minuten goldbraun backen. Fertige Puffer kurz auf Küchenpapier abtropfen, dann im Ofen warmhalten. Auf diese Weise Puffer backen, bis der Teig verbraucht ist. Die Puffer mit Dip und Essigzwiebeln servieren.

UFOP