

Kartoffel - Grünkohlpuffer mit Joghurt - Kräutersauce

Zutaten für 4 Portionen:

200 g Steinchampignon, 400 g Pellkartoffeln
500 g Grünkohl, geputzt, 2 große Zwiebel
2 EL Sojamehl, 1 EL Mehl, 2 EL Semmelbrösel,
etwas Majoran, schwarzer Pfeffer
Fett, (Pflanzenfett) zum Braten
1 Becher Joghurt
1 Becher Crème fraîche (oder saure Sahne)
50 g Gorgonzola
1 EL Kräuter, gehackt
1 Prise Zucker
Salz
Pfeffer, weißer

Zubereitung:

Kartoffeln als Pellkartoffeln zubereiten. Geputzten Grünkohl ca. 10. Minuten in Salzwasser kochen. Zwiebeln klein hacken, Pilze klein schneiden, Kartoffeln pellen und grob reiben. Grünkohl gut ausdrücken und sehr klein hacken. Alles vermischen mit Majoran, Hefewürze und schwarzem Pfeffer, Sojamehl, Mehl und Semmelbrösel unterkneten. Etwas ruhen lassen. Ca. 12-15 kleine Puffer formen und in einer beschichteten Pfanne in heißem Fett von beiden Seiten braten. Nach dem Braten auf ein Küchentuch legen. So spart man Fett. Dazu passt eine Joghurt-Kräutersauce: Den Gorgonzola mit einer Gabel zerdrücken, mit Joghurt und Creme fraîche pürieren, Kräuter und eine Prise Zucker zugeben. Mit Pfeffer und Salz vorsichtig abschmecken (Gorgonzola ist schon salzhaltig). Tipp: statt Grünkohl: Spinat, Mangold statt Sojamehl: 2 TL Sojalezithin flüssig und 2 TL Creme fraîche statt Gorgonzola: 1 TL Honigsenf

Zubereitungszeit: 30 Min.

Ruhezeit: 1 Std..