



Kartoffel-Puffer mit Karotten an Avocado-Dip mit Mango

Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
45min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	500 g
Karotten	500 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Petersilie, frisch	25 g
Eier	3 St.
Weizenmehl, Type 405	2 EL
Meersalz	
Pfeffer, schwarz	
Sonnenblumenöl	6 EL
Avocado	1 St.
Mango	1 St.
saure Sahne	100 g
Chili, gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, hohes Gefäß, große Pfanne, grobe Reibe, Küchenkrepp, Pürierstab

1. Kartoffeln und Karotten schälen und grob raspeln. Zwiebel halbieren, schälen und fein hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. In einer Schüssel alle Zutaten mit Eiern und Mehl vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Backofen auf 50 °C (Umluft) vorheizen. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Esslöffelweise Kartoffel-Karotten-Puffermasse im heißen Öl zu Puffern verteilen, mithilfe des Löffelrückens flach drücken. Von jeder Seite ca. 2–3 Min. knusprig braten. Auf diese Weise die ganze Masse zu Puffern goldgelb ausbacken. Fertige Puffer auf Küchenkrepp abtropfen lassen und im Ofen warm halten.
3. Währenddessen Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden. 1/3 der Mango klein würfeln. Avocado halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels von der Schale lösen. In einem hohen Gefäß übrige Mango mit Avocado pürieren, mit saurer Sahne, Chili und Salz abschmecken. Gewürfelte Mango unterheben. Kartoffel-Puffer mit Karotten an Avocado-Dip mit Mango servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	547 kcal
Kohlenhydrate	62 g
Eiweiß	12 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	30 g