

# Lauch-Puffer mit Ingwer-Tomaten-Salat, Kräuter-Dip

**Für zwei Personen**

**Für die Lauchpuffer:**

500 g Lauch	3 Schalotten	1 rote Chilischote
50 g Butter	2 Eier	150 ml Milch
120 g Weizenmehl	1 EL Backpulver	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie
1 TL brauner Zucker	1 TL Kreuzkümmel	$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma
$\frac{1}{2}$ TL Zimt	6 EL Olivenöl	$\frac{1}{2}$ TL Salz

**Für den Salat:**

200 g Fleischtomaten	3 Frühlingszwiebeln	$\frac{1}{2}$ grüne Chili
4 Zweige Koriander	1 Ingwerknolle	Honig
2 TL Sherry-Essig	$\frac{1}{2}$ EL Sonnenblumenöl	Meersalz, Pfeffer

**Für den Dip:**

1 Knoblauchzehe	1 Zitrone	100 g griech. Joghurt
100 g Schmand	$\frac{1}{2}$ Bund Petersilie,	$\frac{1}{2}$ Bund Koriander
$\frac{1}{2}$ Bund Schnittlauch	$\frac{1}{2}$ Bund Minze	3 EL Olivenöl
$\frac{1}{2}$ TL Salz		

**Für die Lauchpuffer:** Den Lauch vom Strunk entfernen, in circa 1 cm dicke Ringe schneiden, waschen und abtropfen lassen. Schalotten abziehen und fein würfeln.

Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und Lauch sowie Schalottenwürfel circa 15 Minuten braten. Die Lauch-Zwiebel-Mischung in eine Schüssel umfüllen. Chilischote längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und klein hacken. Die Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Dann 1 TL Koriander abzupfen und kleinhacken. Chili, Petersilie, Zucker, Salz und alle anderen Gewürze unter die Lauch-Zwiebel-Mischung mischen und die Masse abkühlen lassen. Ein Ei trennen und das aufgefangene Eiweiß steif schlagen. Anschließend unter die abgekühlte Lauchmasse heben.

Butter in einem kleinen Topf schmelzen. In einer zweiten Schüssel das Mehl mit dem Backpulver vermischen. Ein Ei, Milch und die geschmolzene Butter zufügen und zu einem Teig verrühren. Den Teig nun unter die Lauchmasse ziehen. Eine große Pfanne bei mittlerer Hitze aufsetzen, jeweils 3 EL Olivenöl in die heiße Pfanne geben und die Puffer circa 2 Minuten von jeder Seite braten.

**Für den Salat:** Die Tomaten waschen, von den Enden befreien und fein würfeln. Vom Ingwer ein Stück abschneiden, schälen, grob schneiden und mit Meersalz zu einer Paste zerstoßen. Frühlingszwiebel waschen, von Ende befreien, in feine Streifen schneiden und mit der Ingwerpaste vermengen.

Öl im Topf erwärmen. Sherry-Essig, Pfeffer und Honig hinzugeben und kurz erhitzen. Anschließend auf die Tomatenwürfel tröpfeln.

Chili längs aufschneiden, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln, fein schneiden und mit dem Tomatensalat vermengen.

**Für den Dip:** Die Knoblauchzehe abziehen und klein hacken. Die Zitrone halbieren, auspressen und den Saft auffangen. Von den Gartenkräutern je 2 EL abzupfen und klein hacken. Knoblauch, 1 EL Zitronensaft, die Gartenkräuter und alle anderen Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren. Gegebenenfalls abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Lara Maria Klewin am 23. August 2021