

Gemüse-Puffer mit Feta-Kräuter-Dip, Chicorée-Schiffchen

Für zwei Personen

Für die Gemüsepufer:

1 Zucchini	2 Möhren	1 festk. Kartoffel
1 Speisezwiebel	1 Ei	1 EL Mehl
1 EL feine Haferflocken	1 TL gerebelter Thymian	neutrales Speiseöl
Salz	Pfeffer	

Für den Feta-Kräuter-Dip:

200 g Crème-fraîche	200 g griechischer Joghurt	50 g Feta
1 Bund glatte Petersilie	1 Bund Basilikum	Salz
Pfeffer		

Für die Chicorée-Schiffchen:

2 Chicorée	1 rote Zwiebel	1 Bund Radieschen
1 Kästchen Kresse	1 Orange	1 Zitrone
1 säuerlicher Apfel	2 EL flüssiger Blütenhonig	2 EL mittelscharfer Senf
2 EL Apfelessig	2 EL Walnussöl	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer	

Für die Gemüsepufer Zucchini, Möhren und Kartoffel waschen, Möhren und Kartoffel schälen. Gemüse grob reiben. Zwiebel abziehen und fein hacken. Ei, Mehl und Haferflocken unter Gemüseraspel rühren, Zwiebeln untermengen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Thymian abschmecken. Öl erhitzen, Puffer darin goldbraun ausbacken.

Für den Feta-Kräuter-Dip Feta mit einer Gabel zerdrücken. Crème fraîche, Joghurt und zerdrückten Feta verrühren. Petersilie und Basilikum abbrausen, trockenwedeln, Blätter abzupfen, fein hacken und unter die Masse rühren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Für die Chicorée-Schiffchen Zwiebel abziehen, Radieschen waschen und putzen. Apfel waschen, halbieren und Kerngehäuse entfernen. Orange und Zitrone halbieren und getrennt voneinander auspressen. Chicorée waschen und putzen, vier Blätter beiseitelegen. Restlichen Chicorée, Zwiebel, Radieschen und Apfel in kleine Würfel schneiden, miteinander vermengen und Zitronensaft hinzufügen. Aus Honig, Senf, Apfelessig, Walnussöl, Olivenöl, gepresstem Orangensaft, Pfeffer und Salz ein Dressing herstellen. Dressing mit Gemüse- und Obstwürfeln vermengen und in die Chicoréeblätter füllen. Mit Kresse garnieren.

Gemüsepufer mit Feta-Kräuter-Dip und Chicorée-Schiffchen auf Tellern anrichten und servieren.

Sigrid Siegel am 24. Mai 2016