

## Körnererbsen-Puffer mit Estragon-Senf-Dip und Essig-Zwiebeln

Ein Festessen sind die luftigen Körnererbsen-Schmand-Puffer mit französischem Estragon-Senf-Dip und knackig-pikanten Rotweinessig-Zwiebeln.

Zubereitungszeit: 40 Minuten (+ 12 Stunden Einweich- und 90 Minuten Kochzeit)

### Zutaten für 6 Personen:

#### Für die Puffer:

200 g Körnererbsen

2 Eier (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

#### Für die Essig-Zwiebeln:

4 rote Zwiebeln

¼ -½ rote Pfefferschote (Vorsicht, scharf!)

5 Ei Rotweinessig

3 Ei Agavendicksaft

Salz

#### Für den Dip:

150 g Saure Sahne

50 g Schmand

50 g Mayonnaise

2-3 Tl. scharfer Senf

3-4 Zweige Estragon

(ersatzweise 1-2 Msp.

getrockneter Estragon)

2 Zweige Petersilie

Salz



### Zubereitung:

**1. Die Körnererbsen** 12 Stunden einweichen, das Weichwasser weggießen und in frischem Wasser 90 Minuten kochen.

**2. 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.

**3. Für den Dip** die Saure Sahne mit 50 g Schmand, Mayonnaise und Senf glatrühren. Estragon und Petersilie fein schneiden und unterrühren. Mit Salz abschmecken.

**4. 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.

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.



Union zur Förderung  
von Öl- und Proteinpflanzen e. V.

Herausgeber:

UFOP e. V.  
Claire-Waldoff-Straße 7  
10117 Berlin  
Telefon 030/235 97 99-0  
Telefax 030/235 97 99-99  
E-Mail info@ufop.de  
Web www.ufop.de

INFORMATION  
Union zur Förderung von Öl- und Proteinpflanzen e. V.

Bohnenkraut fein hacken und mit den übrigen Körnererbsen und dem geschlagenen Eiweiß unter den Teig heben.

**5. Ofen** auf 80 Grad erhitzen. 3-4 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. 6-8 EL Pufferteig-Portionen nebeneinander in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 2-3 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.

Copyright: UFOP