

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

### Zutaten für 6 Portionen:

#### Essig-Zwiebeln

4 Zwiebeln, rot  
1/4 - 1/2 Pfefferschote, rot  
5 EL Rotweinessig  
3 EL Agavendicksaft  
Salz

#### Puffer

200 g Körnererbsen, getrocknet  
2 Eier (M)  
Salz  
100 g Schmand  
100 ml kalte Gemüsebrühe  
100 g Mehl, Type 405  
2 Stängel Bohnenkraut, alternativ 1/2 TL getrocknetes Bohnenkraut  
8 bis 9 EL Rapsöl

#### Dip

150 g Saure Sahne  
50 g Mayonnaise  
2 – 3 TL scharfer Senf  
3 – 4 Stängel Estragon (ersatzweise 1 – 2 Msp. getrockneter Estragon)  
2 Stängel Petersilie, glatt  
Salz

### Und so geht's:

**Am Vortag:** Die Körnererbsen 12 Stunden in Wasser einweichen.

#### Am nächsten Tag:

**Essigzwiebeln:** Die Zwiebeln abziehen, in feine Ringe schneiden oder hobeln. Pfefferschote, waschen, putzen, evtl. die Kerne entfernen, Menge nach Geschmack fein schneiden und zusammen mit Rotweinessig mit Agavendicksaft aufkochen. Zwiebeln zugeben und offen 5 Min. schmoren. Alles mit Salz würzen und abkühlen lassen.



**Puffer:** Die Körnererbsen abschütten, abspülen und in frischem Wasser ca. 90 Min. gar köcheln. 1 Ei trennen, das Eiweiß mit einer Prise Salz mit einem 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. Masse mit Salz würzen. Bohnenkraut waschen, trocknen, fein hacken und mit den übrigen Körnererbsen und dem geschlagenen Eiweiß unter den Teig heben. Den Backofen auf 80 °C erhitzen. 3 bis 4 EL Rapsöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. 6 bis 8 EL Pufferteig portioniert nebeneinander in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 2 bis 3 Min. backen, die Puffer dann wenden und nochmals 2 Min. goldbraun backen. Fertige Puffer kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen, dann im Backofen warmhalten. Auf diese Weise weitere Puffer backen, bis der Teig verbraucht ist.



Union zur Förderung  
von Oel- 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](mailto:info@ufop.de)  
Web [www.ufop.de](http://www.ufop.de)

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

**Dip:** Saure Sahne mit 50 g Schmand, Mayonnaise und Senf glattrühren. Estragon und Petersilie waschen, gründlich trocknen, fein schneiden und unterrühren. Alles mit Salz abschmecken.

Die Puffer mit Dip und Essigzwiebeln servieren.