

## Bratwurst-Puffer mit Fenchel-Rauke-Salat

### Zutaten für 4 Portionen:

#### Puffer

2 Eier (M)  
125 ml Milch  
150 g Mehl (Type 405)  
1 Tomate  
2 Zweige Basilikum  
Salz

2 rohe Bratwürste, grob (z. B. Salsiccia)

6 bis 10 EL Rapsöl zum Braten

#### Salat

½ Fenchelknolle  
1 Bund Rauke  
2 EL kaltgepresstes Rapsöl  
1 EL Weißweinessig  
Pfeffer



### Und so geht's:

**Puffer:** Backofen auf 80 °C vorheizen.

Eier trennen. Das Eigelb mit Milch verrühren und mit dem gesiebt Mehl zu einem glatten Teig verrühren. 10 Min. quellen lassen. Tomate und Basilikum waschen und trocknen. Tomate entkernen und fein würfeln. Basilikum fein schneiden. Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen und zusammen mit den Tomatenwürfeln und dem Basilikum unter den Teig heben. Den Teig leicht salzen.

Die Bratwürste häuten. Jede Bratwurst in 6 Stücke teilen und diese zu möglichst flachen Scheiben drücken. 2 bis 3 EL

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Vier bis sechs Bratwurstscheiben mit Abstand hineinlegen und jede rasch mit 2 EL Teig überziehen. Puffer 2 bis 3 Min. bei mittlerer Hitze backen, dann wenden und nochmals 2 Min. goldbraun backen. Fertige Puffer kurz auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und im Backofen warmhalten. Den Vorgang wiederholen, bis die Wurst und der Teig aufgebraucht sind.

**Salat:** Fenchel in feine Streifen schneiden, salzen und beiseitestellen. Rauke waschen und trocken schleudern. Fenchel und Rauke mischen, mit kaltgepresstem Rapsöl, Weißweinessig, Salz und Pfeffer würzen und zu den Puffern servieren.

Copyright: UFOP



ufop

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

Herausgeber:

UFOP e. V.  
Claire-Waldoff-Straße 7  
10117 Berlin  
Telefon 030/31 90 4-2 02  
Telefax 030/31 90 4-4 85  
E-Mail [info@ufop.de](mailto:info@ufop.de)  
[www.ufop.de](http://www.ufop.de)

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