



SÜSSKARTOFFELPUFFER MIT AVOCADOCREME

Zutaten

PUFFER:

ca 600g Süßkartoffeln
4 Eier
35g Vollkornmehl
1 Tl. Kreuzkümmel
gute Hand voll Koriander (gehackt)
eine Knoblauchzehe
Salz
Olivenöl

AVOCADOCREME:

2 Avocados
eine Tomate
Zitronensaft (nach Belieben)
Salz, Pfeffer
und wer mag ein bisschen Chilli

So geht's

Die Süßkartoffeln müssen erst geschält und dann grob geraspelt werden (sie müssen nicht gekocht sein). Anschließend werden sie mit den Eiern, dem Mehl, dem Kreuzkümmel, dem Koriander, dem Salz und dem gepressten Knoblauch vermengt.

Erhitze eine Pfanne mit reichlich Olivenöl und gib jeweils ca. 1 El der Masse hinein und drücke sie zu kleinen Puffern. Dann ca. 3 min von jeder Seite goldbraun anbraten.

Parallel die Avocado mit einer Gabel zerdrücken und die Tomate klein schneiden. Alles mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer (und evtl etwas Chilli) vermengen.