



KARTOFFELPUFFER MIT ZWIEBELAPFELMUS

Zutaten für Portionen

Für das Apfelmus:

- 125 g Zwiebeln
- 1 TL Rapsöl
- 20 g Rosinen
- 1 El Zucker
- 3 Äpfel (z.B. Elstar)
- 120 ml Apfelsaft (Direktsaft)
- 1 TL getrocknetes Thymian oder Oregano
- 1 Messerspitze Kurkuma (für die Färbung)

Für die Puffer:

- 3 große Kartoffeln
- 1 Ei
- Jodsalz mit Fluorid
- Pfeffer
- 1 Prise Muskat



Zubereitung

1. Für das Apfelmus die Zwiebeln fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Zucker dazugeben und kurz karamellisieren (braun werden) lassen. Zwiebeln, Rosinen, Thymian oder Oregano hineingeben und 3-4 Minuten dünsten. Äpfel schälen, vierteln, entkernen, in 2 cm große Würfel schneiden, zu den Zwiebeln geben und andünsten. Mit Apfelsaft ablöschen. Kurkuma unterrühren und zugedeckt bei milder Hitze 15 Minuten kochen.
2. Kartoffeln mit der groben Reibe reiben, mit Ei, Salz, Pfeffer und Muskat vermengen. Kleine Mengen in der Pfanne mit Öl zu Puffern formen und von beiden Seiten goldbraun anbraten.

Nährwerte pro Portion inkl. 20 g Nüsse:

Energie	518	kcal
Eiweiß	13,4	g
Fett	16,0	g
davon gesättigte Fettsäuren	2,92	g
davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren	6,85	g
Kohlenhydrate	74,1	g
Ballaststoffe	7,36	g



„AN DIE TÖPFE, FERTIG, LECKER! - STAFFEL 2“ – Jeden Sonntag um 9.55 Uhr im Disney Channel