

Sellerie-Lauch-Puffer mit Joghurt und Granatapfelkernen



Zutaten für 1 Portion

- 200 g Knollensellerie
 - 1/2 Stange Porree
 - 20 g Haselnusskerne
 - 3 Stiele glatte Petersilie
 - 20 g Parmesan
 - 2 Eier
 - Salz, Pfeffer
 - Chiliflocken
-
- 80 g Schafsjoghurt
 - 20 g saure Sahne
 - 1/2 Zitrone
 - Salz, Pfeffer
-
- Granatapfelkerne

Zubereitung

Den Sellerie schälen und fein raspeln. Den Lauch putzen und in feine Ringe schneiden. Die Haselnusskerne und die Petersilie grob hacken und zum Gemüse geben. Den geriebenen Parmesan und die Eier ebenso dem Gemüse hinzufügen und alles gut miteinander vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken.

Die Masse mit der Hand zu kleinen Bällchen formen, dabei die Flüssigkeit ausdrücken. Dann in die heiße, gut beschichtete Pfanne geben und vorsichtig zu Puffern flach drücken und von beiden Seiten goldgelb anbraten.

Den Joghurt und die saure Sahne mit dem Saft einer Zitrone verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Puffer mit dem Joghurt und den Granatapfelkernen servieren.

Rezeptvariation

Anstelle des Selleries könnte auch Kohlrabi verwendet werden. Der Parmesan kann auch durch Ziegen- oder Gouda ersetzt werden. Eine Alternative zum Schafsjoghurt bietet die Quark-Leinöl-Creme nach Budwig.

gesund & aktiv informiert: Granatapfel

Granatapfelkerne zählen zu den sogenannten Superfoods. Sie liefern eine Extraportion Vitamine und gesundheitsförderliche Antioxidantien, die vor freien Radikalen schützen.