Radieschen Puffer

Radieschen sind richtige Vitamin C Bomben und machen nicht nur auf Jausenplatten oder im Salat eine gute Figur. Diese würzigen Radieschen Puffer sind im Nu zubereitet und schmecken der ganzen Familie.

Rezept

4 Personen

45 Minuten

einfach

Zutaten:

- 8 EL LAND-LEBEN BIO Dinkel Semmelbrösel
- 400 g Radieschen
- 3 EL Sauerrahm

- 2 Eier
- 1 Zwiebel
- ½ Bund Radieschen oder Ruccolasprossen
- 1 TL Salz

Joghurt Dip:

- 8 EL Natur Joghurt
- ½ Bund Radieschen oder Ruccolasprossen
- 1 Knoblauchzehe
- Salz

Zusätzlich:

- Öl zum ausbacken

Zubereitung:

Radieschen raspeln und mit einem Teelöffel Salz vermengen, für ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Zwiebel schälen und sehr fein würfeln.

Nun die Radieschen mit den Händen gut auspressen und in eine große Schüssel geben. Alle restlichen Zutaten zugeben und gut durchmischen.

Öl in einer Pfanne erhitzen, mit den Händen kleine Laibchen formen und bei mittlerer Hitze goldbraun backen.

In der Zwischenzeit Joghurt, Sprossen, eine gepresste Knoblauchzehe und Salz für den Joghurt Dip verrühren.

TIPP: Wer möchte kann die Radieschen Puffer roh einfrieren und bei Bedarf einzeln entnehmen und ausbacken.

www.land-leben.com

© LAND-LEBEN Nahrungsmittel GmbH