

Ernährung

Qin Xie

Montag, 25.03.2024

Bärlauch-Puffer mit Spargelsalat

Für 4 Personen

Zutaten

Für den Salat

200 g Spargel, grün
4 Karotten
200 g Radieschen
150 g Brunnenkresse oder Spinatblätter
2 EL Sesamsamen
1 EL Rapsöl oder anderes Öl
2 EL Reisweinessig oder anderer Essig
2 EL Sojasauce, hell
1 TL Sesamöl
1 Biolimette, Saft und etwas abgeriebene Schale davon
etwas Zucker, braun
2 EL Chilisoße, süß-scharf

Für die Puffer

2 Zwiebeln, rot
80 g Bärlauch, ca.
100 g Kimchi (Asialaden oder Sauerkraut)
300 g Weizenmehl, Type 405
160 g Kartoffelstärke
1 TL Backpulver
400 ml Wasser, eiskalt, ca.
2 TL Paprikapulver, edelsüß
etwas Zucker
etwas Salz
etwas Pfeffer
300 ml Raps- oder Sonnenblumenöl, zum Braten



Zubereitung

1. **Für den Salat** Spargel, Karotten, Radieschen und Brunnenkresse putzen, bzw. schälen, holzige Enden entfernen.
2. Spargel in kleine Stücke schneiden. Karotten und Radieschen in feine Stifte oder Scheiben schneiden oder grob raspeln. Brunnenkresseblätter in kaltes Wasser legen.
3. Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen. Spargel und Karotten darin andünsten. Essig, Sojasauce, Limettensaft und -schale, sowie Zucker unterrühren und ca. 2 Minuten dünsten. In eine Schüssel geben und lauwarm abkühlen lassen.
5. **Für die Puffer** Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Bärlauch abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden. Kimchi oder Sauerkraut ebenfalls kleinschneiden.
6. Mehl, Stärke, Backpulver mischen. Wasser nach und nach unterrühren, bis ein leicht zähflüssiger Teig entsteht (ist er zu fest, noch etwas Wasser, ist er zu flüssig noch etwas Mehl oder Stärke zufügen). Teig mit Paprikapulver, Zucker, Salz und Pfeffer würzen.
7. Zwiebeln, Kimchi und Bärlauch vorsichtig unter den Teig mischen.
8. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Jeweils einen Esslöffel Teig in die Pfanne geben und von beiden Seiten ca. 2 Minuten goldbraun braten. Herausnehmen und warmstellen. Mit dem übrigen Teig genauso verfahren, bis der Teig verbraucht ist.
9. **Für den Salat** Radieschen und Brunnenkresse zu Karotten und Spargel geben. Chilisoße untermischen und erneut abschmecken.
10. Salat mit den Puffern anrichten und servieren

Tip: Wer möchte, kann aus dem Teig große Puffer backen, ebenfalls ca. 2-4 Minuten in der Pfanne garen. Herausnehmen und anschließend in Portionsstücke teilen.

**KAFFEE
ODER TEE**

SWR >>