

Sesam-Gemüsepuffer mit Wasabi-Avocadocreme

Zutaten

Für 2 Personen

Puffer:

- 2-3 EL Sesam
- 1 Möhre
- 1 Süßkartoffel
- 1 Pastinake
- ½ Zucchini
- 2 Eier
- 4 EL Braunhisemehl
- Salz, Pfeffer, Chili, Kurkuma
- 2 EL Olivenöl
- 1 rote Zwiebel

Avocado-Paste:

- 2 Avocado
- ½ Bund Koriander
- 1 Tomate
- 1 Limette
- ½ TL Wasabipaste
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Chili



Werbung: Nutze den **Gutschein-Code TIME2TRI** bei deiner Erstbestellung auf https://artgerecht.com und erhalte **10% Rabatt**.

Zubereitung

Das Gemüse (Möhre, Pastinake, Zucchini, Süßkartoffel) raspeln, die Zwiebel in feine Scheiben schneiden und alles zusammen mit Sesam, Eiern, Braunhirsemehl und den Gewürzen in einer Schüssel vermengen.

Mit den Händen 8 gleichmäßige Puffer formen (sie können ruhig etwas dicker sein).

In einer beschichteten Pfanne das Olivenöl erhitzen und darin auf mittlerer Hitze die Puffer von beiden Seiten braten.

Solltet ihr nicht mit 2 Pfannen arbeiten und alle Puffer zeitgleich braten, heizt einfach euren Backofen vor und haltet die fertigen Puffer so lange darin warm.

Währenddessen das Fruchtfleisch der Avocado zusammen mit dem Saft der Limette sowie dem Wasabi fein pürieren. Die Tomaten fein würfeln, den Koriander hacken. Alles zusammen vermengen und mit den Gewürzen abschmecken.

© 2026 TIME2TRI GmbH