

Rote Rüben Puffer mit Apfel, Feta und Nüssen

Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- Rote Rüben: 250 g
- Rote Bohnen: 250 g
- Ei: 1 Stück
- Zwiebel, gahackt: 60 g
- Haferflocken oder Vollkornmehl: 100 g
- Saft von ½ Zitrone
- Äpfel (in Scheiben oder Würfel): 2 Stück
- Salz: 1 TL
- Pfeffer
- Ziegenkäse, gewürfelt: 200 g
- Walnüsse: 60 g

Zubereitung:

Die Roten Rüben kochen und schälen und anschließend gemeinsam mit den Bohnen pürieren.

Die Rote Rüben-Bohnen-Masse mit Haferflocken, gehackter Zwiebel, Zitrone und Ei vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit feuchten Händen 12 Laibchen formen, auf ein Backblech setzen und mit je einer Apfelscheibe oder -würfeln belegen. Im Backrohr bei 180°C ca. 30 Minuten backen.

Mit Ziegenkäse und Walnüssen servieren.

TIPP

Mit Joghurt – Dip und einem knackigen Salat servieren. Auch Erdäpfelpüree eignet sich hervorragend als Beilage.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
541 kcal	29 g	11 g	37 g	14 g	27 g	10,49 g	2,2 g

Allergen(e):

A - Gluten	C - Eier	G - Milch	H - Schalenfrüchte