



HAFERPUFFER AUS GANZEN HAFERKÖRNERN

4 PORTIONEN // 50 MIN

ZUTATEN

- 2 Tassen ganze Haferkörner
- Wasser
- Kräuter, Salz
- Zwiebeln, Frühlingszwiebeln
- Knoblauch optional
- Etwas Öl für die Pfanne

Die Haferpuffer schmecken warm sehr gut und können wie Kartoffelpuffer serviert werden. Sie schmecken sehr gut zu gegrilltem Gemüse oder Pfannengemüse oder einfach nur zu einem frischen Blattsalat, aber auch kalt als Zwischenmahlzeit.

ANLEITUNG

1. Erste Tasse voll ganzer Haferkörner in reichlich Wasser einweichen (je nach Hafersorte 10 Minuten, 1 Stunde oder über Nacht; besser länger als kürzer).
2. Zweite Tasse voll ganzer Haferkörner in mindestens 2 Tassen Wasser + ½ TL Salz weich kochen.
3. Das Einweichwasser der Haferkörner abgießen und Körner in einem Sieb abspülen.
4. Die gequollenen Haferkörner in ein hohes Gefäß füllen und mit so viel frischem Wasser auffüllen, dass sie gerade bedeckt sind.
5. Mit dem Pürierstab zu Brei pürieren. Die gekochten Haferkörner hinzufügen und noch ganz kurz weiter pürieren.
6. Zwiebeln, Frühlingszwiebeln und optional Knoblauch klein schneiden und hinzufügen.
7. Nach Geschmack salzen, pfeffern oder mit Kräutern abschmecken.
8. Puffer formen und in wenig Öl von beiden Seiten braten.