

Gemüsepuffer mit Tomaten-Bohnen-Soße

Knusprige Kartoffel-Zucchini-Puffer mit einer herzhaften Soße. So wird aus Puffern ein vollwertiges Mittag.

4 Portionen · 15 min + 40 min

Zutaten

- 800g Kartoffeln
- 2 Zucchini (klein)
- 4 Karotten
- 4 Zwiebeln
- 10 EL Mehl
- 4 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 2 Dosen gestückelte Tomaten (je 400g)
- 2 Dosen Kidneybohnen (je ca. 240g, abgetropft)
- 2 EL Tomatenmark
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Öl zum Braten

Zubereitung

1. Kartoffeln, Zucchini und Karotten grob raspeln. Alles in ein Küchentuch geben und fest ausdrücken – je trockener, desto knuspriger die Puffer.
2. Geraspeltetes Gemüse mit 2 fein gewürfelte Zwiebeln, Mehl, 2 TL Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermengen. Die Masse soll zusammenhalten; bei Bedarf etwas mehr Mehl dazugeben.
3. Weitere 2 Zwiebeln fein würfeln und in etwas Öl glasig anschwitzen. Tomatenmark dazugeben und kurz mitrösten.
4. Gestückelte Tomaten und Kidneybohnen in die Pfanne geben, mit 2 TL Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und bei kleiner Hitze 15 Minuten köcheln lassen.
5. In einer zweiten Pfanne reichlich Öl erhitzen. Aus der Gemüsemasse flache Puffer formen und je 3–4 Minuten pro Seite goldbraun braten, ggf. in mehreren Durchgängen.
6. Puffer auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit der Soße servieren.

Tipp

Die Puffer gelingen am besten, wenn die Pfanne wirklich heiß ist, bevor der erste hineinkommt. Frische Petersilie über der Soße macht sich gut.

Vegetable Fritters with Tomato and Bean Sauce

Crispy potato and courgette fritters with a hearty sauce – turning fritters into a proper lunch.

serves 4 · 15 min + 40 min

Ingredients

- 800g potatoes
- 2 courgettes
- 4 carrots
- 4 onions
- 10 tbsp flour
- 4 tsp sweet paprika
- 2 tins chopped tomatoes (400g each)
- 2 tins kidney beans (approx. 240g each, drained)
- 2 tbsp tomato paste
- salt and pepper to taste
- oil for frying

Preparation

1. Coarsely grate the potatoes, courgettes and carrots. Wrap in a clean kitchen towel and squeeze firmly – the drier, the crispier the fritters.
2. Mix the grated vegetables with 2 finely diced onions, flour, 2 tsp paprika, salt and pepper. The mixture should hold together; add a little more flour if needed.
3. Finely dice the remaining 2 onions and fry gently in a little oil until translucent. Add the tomato paste and cook briefly.
4. Add the chopped tomatoes and kidney beans, season with 2 tsp paprika, salt and pepper, and simmer over low heat for 15 minutes.
5. Heat plenty of oil in a second pan. Shape the vegetable mixture into flat fritters and fry for 3–4 minutes per side until golden, working in batches if needed.
6. Drain the fritters on kitchen paper and serve with the sauce.

Tip

The fritters turn out best when the pan is really hot before the first one goes in. Fresh parsley scattered over the sauce works nicely.