



## Blumenkohl Puffer

### Zutatenliste

250 g Blumenkohl  
300 g Kartoffeln, geschält  
2 Eier  
75 g Mehl  
50 g Haferflocken  
100 ml Milch  
50 g Parmesan  
Knoblauch  
Schnittlauch  
Salz und Pfeffer, Öl, reichlich

### Zubereitung

Blumenkohl stark zerkleinern, am besten mit der Küchenmaschine raspeln. Kartoffeln ebenfalls raspeln. Mit einem TL Salz würzen, 15 min. ziehen lassen. Die Eier hinzugeben, die Masse nach Belieben würzen und gut umrühren. Haferflocken und Parmesan unterrühren.

Roher Blumenkohl ist trockener als z.B. Zucchini, deshalb wird bei diesen Puffern weitere Flüssigkeit benötigt. Die Milchmenge bzw. Mehlmenge kann variieren. Eventuell mehr Flüssigkeit nehmen.

Die Milch und auch das Mehl portionsweise unterrühren, bis ein zähflüssiger Teig entsteht. Eventuell nachwürzen.

Reichlich Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Mit zwei Esslöffeln den Teig portionsweise ausbacken, einmal wenden, Puffer etwas abtropfen lassen.

Dazu schmeckt Kräuterquark.

Guten Appetit!