

Foto: Land OÖ

Rote Rüben Puffer mit Apfel, Feta und Nüssen

Zutaten: 4 Portionen

250 g Rote Rüben
250 g rote Bohnen
1 Ei
60 g Zwiebel, gehackt
100 g Haferflocken oder Vollkornmehl
Saft von einer ½ Zitrone
Apfelscheiben oder -würfel
1 TL Salz
Pfeffer
200 g Ziegenkäse, gewürfelt
60 g Walnüsse

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.