

Sizilianische Mangold-Puffer

Zutaten:

1 Bund Mangold aus deiner Gemüsekiste
2 Eier
130g Mehl
1/2 TL Backpulver
120 ml Wasser
¾ TL Salz
3 TL Parmesan, gerieben
3 TL Öl



Zubereitung:

Mangold-Stiele in dünne Streifen schneiden, die Blätter dürfen in etwas breitere Streifen geschnitten werden. Zuerst die Stiele für etwa 2 Minuten, dann die Blätter für eine weitere Minute in kochendem Salzwasser blanchieren, abgießen und in einem Sieb abtropfen und etwas abkühlen lassen. Mische in einer Schüssel Eier, Mehl, Backpulver und Wasser miteinander und würze die Mischung mit Salz und Pfeffer. Füge den Mangold zusammen mit dem geriebenen Parmesan hinzu und mische alles miteinander. Erhitze etwas Öl in einer Pfanne und gebe jeweils zwei Esslöffel der Puffer-Masse pro Puffer in die Pfanne und backe die Puffer 2 Minuten pro Seite, bis sie leicht gebräunt sind.