

Ricottapuffer mit Parmesan auf Spitzkohl

Zutaten (für 2 Personen):

- 2 (Größe M) Eier
- 150 g (mind. 45 % Fett i. Tr.) Ricotta
- 2 EL zarte Haferflocken
- 2 EL Dinkel-Vollkornmehl
- 50 ml (1,5 % Fett) Milch
- 30 g geriebener Parmesan
- 1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 2 Zehen Knoblauch
- 450 g Spitzkohl
- 3 EL natives Olivenöl extra
- 2 TL Zitronensaft

Eier trennen. Eigelb und Ricotta mit Haferflocken, Mehl, Milch, Parmesan und abgeriebener Zitronenschale in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen glatt verrühren. Den Teig mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwa 10 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit den Knoblauch schälen und fein würfeln. Spitzkohl vierteln, den Strunk entfernen, waschen und in Streifen schneiden. Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen und unter den Teig heben.

Backofen auf 100 Grad vorheizen. Zwei Drittel des Öls in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Den Teig in esslöffelgroßen Portionen in die Pfanne setzen und flach drücken. Pro Portion sollte mit 5 Puffern gerechnet werden. Bei mittlerer Hitze auf jeder Seite etwa 5 Minuten goldbraun braten. Herausnehmen und auf einem Teller im Ofen auf der mittleren Schiene warm halten, während die nächsten Portionen gebraten werden.

Knoblauch in einem Topf im übrigen Öl bei mittlerer Hitze etwa 1 Minute andünsten. Spitzkohl dazugeben und bei geschlossenem Deckel 3-5 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Zum Servieren Spitzkohl und Puffer auf Teller verteilen. Nach Belieben mit etwas Parmesan bestreuen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen