

Gemüsepuffer mit zweierlei Dips



1) Zubereitung Paprika-Dip:

- Backofen auf 250 Grad Ober/Unterhitze vorheizen und ein tiefes Backblech mit Backpapier belegen.
- Die rote Paprika in der Zwischenzeit gründlich waschen und 20 min. in den vorgeheizten Ofen geben.
- Wenn die Paprika braun ist aus dem Ofen nehmen und mindestens 15 Minuten abkühlen lassen.
- Danach werden die Kerne, die Haut und der Stilansatz entfernt und das Fruchtfleisch in Stücke geschnitten.
- Den Feta-Käse ebenfalls in grobe Stücke schneiden.
- Paprika, Dattel, Joghurt und Feta-Käse zusammen in einen Mixer oder in ein hohes Gefäß geben und alles zu einer feinen Paste pürieren.
- Zum Schluss noch einen Esslöffel Olivenöl hinzufügen und verrühren.

2) Zubereitung Gemüsepuffer:

- Zwiebeln, Kartoffeln und Möhren schälen und mit einer Reibe raspeln.
- Butter in eine Pfanne geben und alles 5 Min. dünsten. Währenddessen den Backofen auf 180°C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen.
- 1/3 des gedünsteten Gemüses zusammen mit den Haferflocken mithilfe eines Pürierstab pürieren
- Restliches Gemüse, geriebenen Käse, Mais, Ei, Salz, Pfeffer und Muskat zugeben und vermischen.
- 12 runde Gemüsepuffer auf das vorbereitete Backblech geben, dabei leicht andrücken und 30 Minuten (180°C) goldbraun backen.
- Nach 15 min. Backofen auf Grillstufe stellen .
- Fünf Minuten vor Ende Puffer mit etwas geschmolzener Butter bestreichen

3) Zubereitung Avocado-Dip:

- Avocadofleisch aus der Schale kratzen und zusammen mit dem Limettensaft und den Gewürzen pürieren.

Zutaten:

1) Zutaten Paprika-Dip:

- 1 große rote Paprika
- 100 g Feta-Käse
- 70 g Naturjoghurt
- 1 frische Dattel (weich)
- 1 Teelöffel Olivenöl
- etwas Salz nach belieben

2) Zutaten Gemüsepuffer:

- 70 g Edamer oder Gouda gerieben
- 100 g Zwiebeln
- 350 g Kartoffeln
- 100 g Möhren
- 40 g Butter
- 70 g Mais aus der Dose, abgetropft
- 50 g Haferflocken, zart
- 1 Ei
- 1 TL Salz
- ¼ TL Pfeffer
- 2 Prisen Muskat

3) Zutaten Avocado-Dip:

- 2 reife Avocados
- 2 TL Korianderpulver
- 1 TL Salz
- 2 EL Limettensaft