

# Hafer-Curry-Puffer mit Krautsalat

## Zutaten für die Puffer (für 4 Personen):

- 200 ml Apfelessig
- 250 g Haferflocken
- 350 ml Gemüsebrühe
- 1 Prise Jaipur-Curry
- 1 Prise Chili
- 3 Zwiebeln
- 1 Zehe Knoblauch
- etwas Olivenöl

Den Essig in einen Topf geben und zur Hälfte einkochen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. Olivenöl in einer hohen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Knoblauch etwas später dazugeben und ebenfalls anschwitzen.

Currypulver hinzufügen und kurz mitrösten. Etwas Brühe angießen und nach und nach die Haferflocken unterrühren, dabei immer wieder etwas Brühe hinzufügen. Haferflocken bei milder Hitze einige Minuten quellen lassen. Die Masse sollte eine cremige Konsistenz haben und nicht zu flüssig sein. Etwa die Hälfte des eingekochten Essigs dazugeben, den Rest für den Krautsalat beiseitestellen. Speisestärke unter die Masse rühren, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Schüssel 10 Minuten ziehen lassen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Hafermasse zu Puffern formen und in die Pfanne geben. Alternativ die Masse portionieren, in die Pfanne füllen und dort in Form bringen. Bei mittlerer Hitze pro Seite etwa 3-4 Minuten braten, bis die Oberfläche eine leichte Kruste bekommt.

## Zutaten für den Kohlsalat:

- 600 g Spitzkohl
- 1 Stück Ingwer
- 1 Chilischote
- 2 EL Apfelbalsamessig
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 EL neutrales Pflanzenöl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 0,5 Bund Petersilie
- etwas Ahornsirup

Den Spitzkohl waschen, vierteln und in feine Streifen hobeln oder schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und reiben. Die Chilischote entkernen und fein hacken. Petersilie säubern und hacken. Zusammen mit dem Ahornsirup und dem restlichen eingekochten Essig zum Kohl geben. Alles mit den Händen gut verkneten, etwas Pflanzenöl unterheben und abschmecken.

## Zutaten für das Joghurt-Dip:

- 1 Bio-Zitrone
- 1 Zehe Knoblauch
- 0,5 Bund Petersilie
- 250 g Joghurt
- etwas Olivenöl
- etwas Ahornsirup
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

Zitrone abreiben und auspressen. Knoblauch klein schneiden, Petersilie von den Stängeln zupfen. Joghurt in eine Schüssel geben und mit Knoblauch, Olivenöl, Zitronenabrieb- und saft, Ahornsirup, Salz und Pfeffer würzen.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 20.10.2024

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)