



Kartoffel- Buletten auf Salat



Zutaten

- › 600 g Kartoffeln
- › 100 g Erbsen
- › 1/2 gelbe Paprika
- › 1/2 rote Paprika
- › 1/2 Kopfsalat
- › 5 EL Sonnenblumenöl
- › 3 EL weißer Balsamico Essig
- › 4 EL Wasser
- › 1 TL mittelscharfer Senf
- › 1 Eigelb
- › 8 EL Speisestärke
- › 1 EL Kürbiskernöl
- › 20 g Kürbiskerne
- › 3 EL Butter
- › Muskatnuss

Die Kartoffeln schälen, waschen und in einem Topf mit Salzwasser ca. 20-30 Minuten köcheln lassen. Wenn die Kartoffeln gut weich sind, abschütten und zum Ausdampfen zur Seite stellen. Nebenbei die die Erbsen in etwas Salzwasser ca 3-5 Minuten köcheln lassen und ebenfalls abschütten und auskühlen lassen.

Für den Salat beide Paprikahälften waschen und in feine Würfel schneiden, den Kopfsalat waschen und in mundgroße Stücke reißen. Die Kürbiskerne grob hacken. Für das Dressing Sonnenblumenöl, Balsamico Essig, Wasser und Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kartoffeln stampfen oder durch eine Presse drücken. Eigelb und Speisestärke zugeben und alles zu einem homogenen Teig kneten. Ist der Teig noch klebrig, dann noch etwas Speisestärke unterarbeiten. Danach die Erbsen zugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Aus dem Teig ca. 6-8 gleichgroße Buletten formen und in einer Pfanne mit dem Kürbiskernöl von beiden Seiten anbraten.

Wenn die Buletten gar sind, herausnehmen und auf einem Teller warm stellen. In die Pfanne Butter geben und dann die Kürbiskerne darin goldbraun rösten. Den Kopfsalat mit dem Dressing und den Paprikawürfeln vermischen und auf einem Teller anrichten. Buletten dazu geben und mit den Kürbiskernen und etwas Butter bestreuen.

