

Puffer aus gekochten Kartoffeln ...

Heute gibt es mal wieder ein besonders einfaches Rezept, das sich sowohl zur Resteverwertung als auch dann anbietet, wenn Du gerade nicht so viel im Kühlschrank hast. Wir haben die meisten der folgenden Zutaten ohnehin immer daheim – Du womöglich auch.

Da bei diesem Rezept Fisch verwendet wird, ist es nicht für alle verträglich. Je nach individueller Empfindlichkeit bitte den Räucherlachs einfach weglassen! Erwähnt sei jedoch, dass wir mit ein wenig *Wildräucherlachs*, sofern der nicht jeden Tag auf den Teller kommt, ganz gute Erfahrungen gemacht haben. “Normaler” Räucherlachs aus Aquakultur wird hingegen bei uns eher nicht vertragen. Wichtig ist zudem, eine einmal angefangene Packung möglichst bald zu verbrauchen.

Ähnliches gilt übrigens für Hüttenkäse. Der ist grundsätzlich recht histaminarm. Sobald eine Packung jedoch einmal angebrochen ist, verdirbt Hüttenkäse rasch. Während Frischkäse bei HIT schon mal 3–4 Tage im Kühlschrank gelagert und noch ohne Probleme gegessen werden kann, sollte Hüttenkäse, so unsere Erfahrung, doch innerhalb von 2 Tagen aufgebraucht werden.

So, nach dieser kurzen Vorbemerkung geht’s direkt in die Kombüse:

Kartoffelpuffer mit
Wildräucherlachs und

Hüttenkäsedip auf Blattsalat



Zubereitungszeit:

ca. 1 h

Schwierigkeit:

einfach



Zutaten für 2 Personen:

- ca. 300 g Kartoffeln
- 1 Pck. Hüttenkäse (bio & natur)
- 1 EL Milch
- 1 EL Frischkäse (bio & natur)
- 1 – 2 Scheiben Wildräucherlachs
- ca. 6 Salatblätter grüner Batavia (für jeden Puffer eins)
- 1 Ei
- etwas Kartoffelmehl
- Leinsamenöl
- Salz und Pfeffer
- Kräutermischung nach Wahl bzw. Verträglichkeit
- Öl zum Braten, z. B. Olivenöl

Zubereitung:

Anders als die meisten Puffer oder Reibekuchen, werden die folgenden aus gekochten Kartoffeln zubereitet. Ich mag das, weil sie dann nicht so faserig, aber auch weniger knusprig

sind.

Je nach Hunger kannst Du mehr oder weniger der angegebenen Kartoffeln nehmen. Zur Resteverwertung bieten sich Kartoffeln vom Vortag an. Vorausgesetzt, Du hast sie direkt nach dem Abkühlen auf Zimmertemperatur in einen [luftdichten Behälter](#)* umgefüllt und in den Kühlschrank gestellt.

Tipp: Vor der weiteren Verarbeitung noch mal in ein Sieb geben und abspülen.

Du kannst natürlich auch direkt von der rohen Kartoffel weg starten. Dazu, wie gewohnt, Kartoffeln schälen und in kleine Würfeln schneiden und in leicht gesalzenem Wasser mit etwas Kümmel (optional) kochen. Anschließend abseihen und mit Wasser gründlich abspülen.

Tipp: Durch das Abspülen mit kaltem Wasser kühlen die Kartoffeln nicht nur schneller für die Weiterverarbeitung aus, sondern sie werden dadurch auch verträglicher. Histamin ist bekanntlich wasserlöslich.

Die Kartoffeln mit etwas Leinsamenöl (ca. 2 EL), Salz, Pfeffer und Kräutern in einer Schüssel mit einem [Kartoffelstampfer](#)* zerkleinern bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Ich mag es noch ein bisschen stückig. Mit einem Ei und etwas Kartoffelmehl vermengen, bis ein glatter Teig entsteht. Daraus kleine Kugeln formen, so als ob Du [Klöße](#) machen wolltest, diese dann flach drücken. Von beiden Seiten goldbraun braten.

Für den Dip Hüttenkäse mit Frischkäse, etwas Milch und ca. 1 EL Leinöl, Salz, Pfeffer und frischen Kräutern mit einer Gabel vermengen.

Salatblättern waschen und z. B. mithilfe einer [Salatschleuder](#)* trocknen.

Auf einem Teller je einen Puffer mit einem großzügigen Klecks Dip und einem daumengroßen Stück Räucherlachs auf einem

Salatblatt anrichten. Mit frischen Kräutern, wie Kresse oder Petersilie, garnieren und servieren.



(c) Histamin-Pirat