

# Persische Kräuter-Puffer mit Wildknoblauch-Joghurt

## Für 2 Personen

### Für die Kräuterpuffer:

80 g junger Spinat	40 g Lauch	80 g gemischter grüner Salat
10 g Berberitzen	3 EL gehackte Walnüsse	5 Eier
1 TL Backpulver	1 EL Weizenmehl	110 ml Sonnenblumenöl
70 g glatte Petersilie	50 g Koriander	1,5 TL Meersalz
Pfeffer		

### Für den Joghurt:

30 g persischer Wildknoblauch	400 g griechischer Joghurt	1 TL Meersalz
Pfeffer		

### Für die Garnitur:

1 TL Wildrosenblätter

Wildknoblauch in heißem Wasser einweichen.

Für die Kräuterpuffer Spinat und Salat putzen, waschen, trocken schleudern und klein schneiden. Lauch ebenfalls putzen, waschen und zerkleinern. Kräuter waschen und Blätter abzupfen. In einer Pfanne 30 Milliliter Öl erhitzen. Spinat, Salat, Lauch und Kräuter auf hoher Stufe kurz anschwitzen, danach bei Seite stellen.

In einer Schüssel Eier mit Backpulver, Weizenmehl, gehackten Walnüssen und Berberitzen vermengen. Mit Meersalz und Pfeffer würzen. Salat-Spinat-Lauch-Kräuter-Mischung unterrühren. 70 Milliliter Öl in einer Pfanne erhitzen und die Ei-Masse vorsichtig in die Pfanne geben. Zehn Minuten zugedeckt bei mittlerer Hitze anbraten lassen. Anschließend Deckel abnehmen und den Kräuterkuchen in Stücke schneiden. Einzelne Stücke wenden, restliches Öl auch dazugeben, und von der anderen Seite ebenfalls zehn Minuten anbraten.

Den harten Teil des eingeweichten Knoblauchs abtrennen und Knoblauch im Mixer zerkleinern. Mit Joghurt, Salz und Pfeffer vermengen.

Kräuterpuffer mit Wildknoblauch-Joghurt und Wildrosenblättern anrichten und servieren.

Zohre Shahi am 01. März 2016