



Foto: Land OÖ

## Rote Rüben Puffer mit Apfel, Feta und Nüssen

### Zutaten: 4 Portionen

250 g Rote Rüben  
250 g rote Bohnen  
1 Ei  
60 g Zwiebel, gehackt  
100 g Haferflocken oder Vollkornmehl  
Saft von einer ½ Zitrone  
Apfelscheiben oder -würfel  
1 TL Salz  
Pfeffer  
200 g Ziegenkäse, gewürfelt  
60 g Walnüsse

### Zubereitung:

Die Roten Rüben kochen und schälen und anschließend gemeinsam mit den Bohnen pürieren.

Die Rote Rüben-Bohnen-Masse mit Haferflocken, gehackter Zwiebel, Zitrone und Ei vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit feuchten Händen 12 Laibchen formen, auf ein Backblech setzen und mit je einer Apfelscheibe oder -würfeln belegen. Im Backrohr bei 180°C ca. 30 Minuten backen.

Mit Ziegenkäse und Walnüssen servieren.

### TIPP

Mit Joghurt – Dip und einem knackigen Salat servieren.  
Auch Erdäpfelpüree eignet sich hervorragend als Beilage.