



# GEMÜSEPUFFER MIT KRÄUTERQUARK

## ZUTATEN

- ▶ 500 g Speisequark, Magerstufe
- ▶ 10 EL THOMY Reines Rapsöl
- ▶ 2 EL Milch
- ▶ 1 EL Petersilie, fein gehackt
- ▶ 1 EL Schnittlauchröllchen
- ▶ 0,5 EL Zitronenmelisse
- ▶ 350 g Kartoffeln, mehligkochend
- ▶ 200 g Karotten
- ▶ 150 g Zucchini
- ▶ 50 g Zwiebeln
- ▶ 2 Ei(er)
- ▶ 50 g Mehl
- ▶ etwas Salz
- ▶ etwas Pfeffer a.d. Mühle
- ▶ etwas Muskat

## ZUBEREITUNG

1. Für den Kräuterquark: Speisequark mit 4 EL THOMY Reines Rapsöl und Milch glattrühren. Petersilie, Schnittlauchröllchen und gehackter Zitronenmelisse unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.
2. Für die Gemüsepudder: Kartoffeln sowie Karotten waschen und schälen. Zucchini waschen und Blüten- und Stielansatz entfernen. Mit Kartoffeln und Karotten grob raspeln. Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden oder wie das Gemüse grob raspeln. Eier und Mehl untermischen. Mit Muskat, 1 TL Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.
3. In einer beschichteten Pfanne 6 EL THOMY Reines Rapsöl portionsweise heiß werden lassen. Mit einem Eßlöffel die Gemüsemasse portionsweise hineingeben und die Gemüsepudder von beiden Seiten braten. Bei Bedarf noch etwas Öl zu geben. Die Puffer auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit dem Kräuterquark servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	33 g
Energie	519 kcal
Fett	31 g
Protein	25 g

🕒 30 Minuten

⊕ 4 Portionen

