

REZEPT DER WOCHE

QUARKPUFFER

MIT MÖHRENSALAT

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

Für die Puffer:

50 g blütenzarte Haferflocken

30 g Salatkern-Mix

250 g Speisequark (20 % Fett)

1 Ei (Größe M)

2 Frühlingszwiebeln

1 TL Currypulver

Salz • Pfeffer aus der Mühle

Öl zum Braten

Für den Salat:

250 g Möhren

1 Apfel (z. B. Cox Orange)

4 EL Mandeln (mit Haut)

2 EL Zitronensaft

2 EL Rapsöl

Currypulver

Salz • Pfeffer aus der Mühle

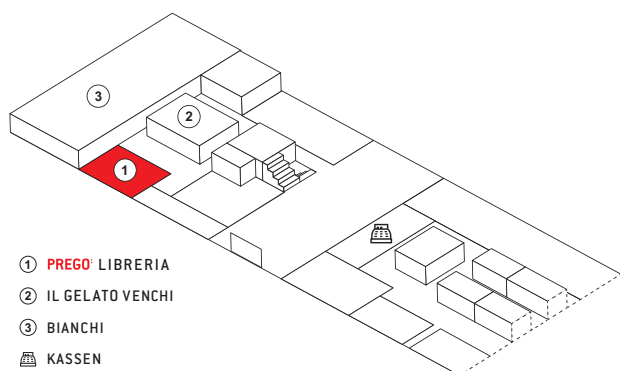
Honig

01. Für die Puffer die Haferflocken im Blitzhacker mahlen, die Kerne dazugeben und kurz grob mahlen. Die Mischung in einer Schüssel mit Quark und dem Ei glatt rühren. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Mit dem Currypulver unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwas quellen lassen.

02. Inzwischen für den Möhrensalat die Möhren putzen, schälen und mit dem Spiralschneider in „Bandnudeln“ schneiden. Den Apfel waschen und halbieren, dabei das Kerngehäuse entfernen. Die Apfelhälften in dünne Scheiben schneiden, mit Möhren und Mandeln mischen. Zitronensaft, Öl und 2 Prisen Curry dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und etwas Honig abschmecken.

03. Eine große beschichtete Pfanne erhitzen und wenig Öl hineingeben. Die Quarkmasse mit zwei Esslöffeln in 8 Portionen in die Pfanne setzen und etwas flach drücken. Die Puffer bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten backen, dann wenden und nochmals 3 Minuten backen, bis beide Seiten gut gebräunt sind. Die Puffer aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier entfetten.

04. Die Quarkpuffer mit dem Möhrensalat auf Tellern anrichten und nach Belieben mit Roter-Rettich-Kresse garnieren.



Preis: 19,99 €
Rezept von der Seite 68

Alle Rezepte der Woche
finden Sie auch unter
[facebook/pregocookbookstore](https://facebook.com/pregocookbookstore)

