

Goldball-Rübchen-Puffer

Zutaten für 4 Portionen:

2 Möhren – 800 g Rübchen – 1 Zwiebel – 1 Ei – 3 EL Mehl – 50 g Sonnenblumenkerne – Salz – Pfeffer – Muskatnuss – Öl oder Bratfett – 250 g Magerquark – 150 g Saure Sahne – frische Kräuter gemischt (z.B. Minze, Schnittlauch, Petersilie)

Zubereitung:

- Möhren und Rübchen schälen und grob raspeln
- Die Zwiebel schälen und grob würfeln
- Ei, Mehl und Sonnenblumenkerne unter das geraspelte Gemüse mischen, alles mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen
- Etwas Öl oder Bratfett in einer Pfanne erhitzen und die Gemüsemasse portionsweise mit einem Esslöffel hineingeben und leicht andrücken.
- Von beiden Seiten goldbraun anbraten und warm stellen. Auf diese Weise das Gemüse verbrauchen
- Für den Kräuterquark die Kräuter waschen, trocknen und fein hacken
- Quark und Saure Sahne verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und die Kräuter untermischen.
- Je nach Geschmack noch mit etwas Balsamicoessig, Sojasauce oder Feta verfeinern
- Die Puffer zusammen mit dem Kräuterquark servieren

Wir wünschen guten Appetit!

