

Gemüse-Fritters (Puffer) mit Kräuterquark

Zutaten (für 2 Personen):

- 150 g Möhren
- 150 g Zucchini
- 0,5 TL Salz
- 200 g Magerquark
- 2 EL Wasser
- 1 EL kalt gepresstes Leinöl
- 1 rote Zwiebel
- 0,5 Bund Petersilie
- 3 Stängel Dill
- 0,5 Bund Schnittlauch
- aus der Mühle: Pfeffer
- 30 g (mind. 30 % Fett i. Tr.) Bergkäse
- alternativ: junger Gouda
- oder Butterkäse
- 1 (Größe M) Ei
- 1 TL Flohsamenschalen
- 2 EL Rapsöl

Möhren schalen, Zucchini waschen, Gemüse putzen und auf der Gemusereibe grob raspeln. Die Raspel mit Salz mischen und etwa 20 Minuten ziehen lassen.

Inzwischen Quark, Wasser und Leinöl verrühren. Zwiebel schalen und fein würfeln. Kräuter waschen, trocken tupfen, Petersilienblätter und Dillspitzen abzupfen und fein hacken, Schnittlauch in feine Rollchen schneiden. Einen Teil der Kräuter für die Fritter (Gemüse-Puffer) beiseite stellen, den Rest mit Quark-Mix und Zwiebel verrühren, salzen und pfeffern.

Die Gemuseraspel in einem sauberen Kuchentuch gut ausdrücken und mit Käse, Ei, Flohsamen und übrigen Kräutern in einer Schüssel mischen, die Masse salzen und pfeffern. Den Backofen auf 80 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen. Pro Fritter 2 EL Gemusemasse hineingeben und flach drücken. 3-4 Fritters gleichzeitig bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4 Minuten braten. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und im Ofen warm halten. Übrige Masse ebenso zu Fritteln verarbeiten. Mit dem Kräuterquark auf Teller verteilen und nach Belieben mit Kräutern garnieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 04.03.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen