

Mit freundlicher Unterstützung vom



RINDER
MARKT
HALLE
St. Pauli

SCHNACK 'N' SCHLEMM

SAMSTAGS
AB 12 UHR
in unserer Marktküche



Heikes Rezept für

GEMÜSEPUFFER MIT KRÄUTERQUARK

Dr. Heike
Niemeier

GEMÜSEPUFFER MIT KRÄUTERQUARK



Zutaten für 4 Portionen

Für die Gemüsepuffer:

- Gemüse: 2 mittelgroße Möhren und Kartoffeln (je ca. 200 g), 1 Zwiebel, 1 Zucchini (ca. 200 g), 40 g Mais (abgetropft, Konserve)
- je 3 EL frische Petersilie und Schnittlauch
- 1 Ei
- 100 g Vollkornmehl
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl zum Braten

Toppings nach Belieben:

- 400 g Kräuterquark
- 1-2 Frühlingszwiebeln
- 150 g Sprossen oder geräucherter Lachs

Zubereitung

1. Möhren, Kartoffel und Zwiebel schälen, die Zucchini waschen und putzen und mit einer Reibe grob raspeln. Anschließend das Gemüse in einer Schüssel vermengen, salzen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.
2. In der Zwischenzeit Frühlingszwiebeln waschen und mit einer Schere in Ringe schneiden.
3. Gemüsemasse in ein Küchentuch geben und das enthaltene Wasser gut ausdrücken.
4. Gemüsemasse mit Mais, Ei, Mehl und frischen Kräutern mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Hände mit Wasser befeuchten und ca. 1-2 cm dicke Puffer formen (ca. 8-10 Stück).
6. Olivenöl in eine Pfanne geben und Puffer von beiden Seiten goldbraun anbraten.
7. Mit Quark, Frühlingszwiebeln und weiteren Toppings (z.B. Lachs, Sprossen) belegen.

Tipp: Falls Frühlingszwiebeln oder Sprossen nicht gemocht werden, kann auch anderes Gemüse als Topping dienen! Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

