

Frisch vom Feld

... einfach gesünder

Möhren-Zucchini-Puffer
mit Kräuterquark und Leinöl



WEIDEMANN
Catering GmbH

Weidemann Catering GmbH –
Ein Unternehmen der Weidemann-Gruppe.
www.weidemann-gruppe.de

Möhren-Zucchini-Puffer mit Kräuterquark und Leinöl

Zutaten für 4 Personen:

400 g Kartoffeln, 250 g Möhren, 250 g Zucchini, 2 Zwiebeln, 80 g Mehl, 500 g Quark, 2 Eigelb, ½ Bund Petersilie, 200 ml Milch, 50 ml Olivenöl, 60 ml Leinöl, 40 ml Rapsöl, Salz, Zucker und frisch gemahlener weißer Pfeffer zum Würzen, etwas Gartenkresse und/oder Rote-Beete-Sprossen zur Garnierung

Zubereitung:

Puffer:

Möhren und Kartoffeln schälen, waschen und grob raspeln. Zucchini waschen, halbieren, Kerngehäuse herausnehmen und ebenfalls raspeln. Zwiebeln schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Alle Zutaten vermengen, kleine Puffer formen (ca. 10 cm Ø) und in reichlich Rapsöl von beiden Seiten goldbraun ausbacken.

Quark:

Petersilie grob zerkleinern und mit dem Olivenöl und Milch pürieren (intensiv grüne Farbe). Zwiebeln fein würfeln und alles zusammen mit dem Quark vermengen. Mit Salz, einer Prise Zucker und frisch gemahlenem weißen Pfeffer abschmecken.

Als Deko Kresse oder Rote-Beete-Sprossen und einen Schuss Leinöl darüber geben.