



Blumenkohlpuffer mit Gurken-Quark



- Schwierigkeitsgrad: mittel
- Zubereitungszeit: 35 Minuten

Zutaten (für 4 Personen)

- 1,5 kg Blumenkohl
- Salz
- 1-2 Stiele Minze
- 1 Knoblauchzehe
- 250 g Salatgurke
- 1 Becher QuarkCreme Natur
- 1 TL Zucker
- Pfeffer aus der Mühle
- 2 Eier
- 75 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 8 EL Öl

Zubereitung

Blumenkohlröschen vom Strunk schneiden, waschen und in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Inzwischen Minze waschen, trocken schütteln und fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Gurke längs halbieren, Kerngehäuse entfernen, grob reiben und gut ausdrücken. Mit QuarkCreme Natur, Knoblauch und Zucker verrühren. Gehackte Minze unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zugedeckt kalt stellen.

Blumenkohl in ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen. Anschließend zerkleinern und mit Eiern, Mehl, Backpulver und Kreuzkümmel vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 4 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Aus der Masse 6 Häufchen direkt in das heiße Öl geben, zu flachen Puffern drücken und von jeder Seite 3-4 Minuten goldbraun braten. Übrige Masse ebenso verarbeiten und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 150 °C/ Umluft: 125 °C) warm stellen.

Blumenkohlpuffer und Gurken-Quark auf Tellern anrichten und mit Minzblättchen garnieren.

Dieses Rezept gelingt garantiert mit Exquisa.

QuarkCreme Natur

