

Kartoffelpuffer mit Radieschen



ISS BUNT BLEIB GESUND

Saisonale Rezepte zum schlank werden und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und im Salzwasser 15 Minuten kochen, anschließend abgießen und ausdampfen lassen. In der Zwischenzeit den Frischkäse und die Hälfte vom Quark mit Salz und Pfeffer würzen und gut verrühren. Die Radieschen waschen und klein schneiden.
2. Das Ei, den übrigen Quark, Zwiebelstücke, Petersilie, Milch und Mehl in eine Schale geben, gut verrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die fertigen Kartoffeln durch eine Presse drücken oder mit einer Gabel zerdrücken und hinzufügen. Pfanne mit etwas Öl erhitzen und den Teig portionsweise ausbacken.
3. Die Frischkäsecreme auf der Hälfte der Puffer verteilen, mit den Radieschen und dem Schnittlauch belegen und mit den übrigen Puffern bedecken. Nach Belieben mit etwas Frischkäse und Dill garniert servieren.

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 85 g Kartoffeln
- 25 g körniger Frischkäse 10 % Fett
- 50 g Magerquark
- 3 Radieschen (ca. 35 g)
- 1 Ei
- 1/4 Zwiebel (ca. 25 g)
- 1 EL Petersilie, frisch
- 20 ml Milch 1,5 % Fett
- 25 g Dinkelvollkornmehl
- etwas Öl, zum Braten
- 1 EL Schnittlauch, geschnitten
- Salz / Pfeffer
- Dill, frisch



335 kcal
Kalorien



38 g
Kohlenhydrate



9 g
Fett



24 g
Eiweiß



5 g
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Am Glockenturm 8, 63814 Mainaschaff

figur  scout