

Rezept

Blumenkohlbratlinge mit Salzkartoffeln

Ein Rezept von Blumenkohlbratlinge mit Salzkartoffeln, am 20.04.2024

Zutaten

300 g vorwiegend festkochende Kartoffeln	Salz
125 g Blumenkohl	50 g zarte Haferflocken
25 g Magerquark	1 Ei (L)
2 EL Semmelbrösel	Pfeffer
1 Msp. frisch geriebene Muskatnuss	2 EL Rapsöl
6 Stängel Schnittlauch	3 EL Frischkäse (40 % Fett i.Tr.)
100 ml Vollmilch	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Kind und 1 Erwachsenen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
Pro Portion Ca. 910 kcal, 44 g F, 36 g EW, 91 g KH

Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen, nach Belieben halbieren und in einen Topf mit leicht gesalzenem Wasser geben. Zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 30 Min. weich garen. Danach abgießen und kurz ausdampfen lassen.
2. Inzwischen den Blumenkohl putzen, waschen und auf der Gemüsereibe oder im Blitzhacker fein raspeln. Mit Haferflocken, Quark, Ei und Semmelbröseln in eine Rührschüssel geben und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Aus der Masse 4 Bratlinge formen und in einer Pfanne im Öl rundum goldbraun braten.
3. Währenddessen den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden. Den Frischkäse und die Milch in einen hohen Rührbecher geben, mit dem Pürierstab schaumig pürieren und danach in einem kleinen Topf erhitzen. Die Sauce ca. 3 Min. köcheln lassen, zuletzt mit Salz, Pfeffer, Muskat und Schnittlauch abschmecken.
4. Zum Servieren die Kartoffeln mit den Bratlingen und der Frischkäsesauce auf Tellern anrichten.