

Rezept

Falafelpuffer mit Auberginenquark

Ein Rezept von Falafelpuffer mit Auberginenquark, am 14.04.2026

Zutaten

170 g Falafelbällchen (Trockenmischung)	250 g Sahnequark
1 schlanke Aubergine (ca. 300 g)	Salz
Pfeffer	4 EL Olivenöl
1 Salatgurke	1 Knoblauchzehe
150 g Sahnejoghurt	100 g Reibekäse

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal, 29 g F, 19 g EW, 7 g KH

Zubereitung

1. Die Trockenmischung nach Packungsanweisung mit Wasser aufkochen und 10 Min. quellen lassen. Nach 5 Min. den Quark unterziehen. Den Backofen auf 220° vorheizen.
2. Inzwischen die Aubergine waschen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden, auf beiden Seiten salzen und pfeffern. Das Olivenöl auf dem Blech verteilen. Den Falafelteig in 8 Portionen teilen und Puffer daraus formen, auf das geölte Blech legen. Auberginen wenden und auf jeden Puffer eine Scheibe legen. Die übrigen Auberginenscheiben dazwischen verteilen. Im heißen Ofen (Mitte) 15 Min. rösten.
3. Inzwischen die Gurke waschen, längs in Viertel, dann quer in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Gurke und Knoblauch unter den Joghurt heben, salzen und pfeffern.
4. Die Auberginenscheiben vom Blech nehmen. Käse auf die Puffer streuen. Blech nochmals 5 Min. hineinschieben. Auberginenscheiben hacken und unter den Joghurt heben. Mit den Puffern servieren.