

Rezept

Gemüse-Rösti-Puffer mit Kräuterquark

Ein Rezept von Gemüse-Rösti-Puffer mit Kräuterquark, am 28.06.2026

Zutaten

Für die Rösti-Puffer

1 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln	200 g Möhren
150 g Zucchini	Salz
150 g Kichererbsenmehl	2 TL edelsüßes Paprikapulver
2 TL Zwiebelpulver	2 TL Knoblauchpulver
frisch geriebene Muskatnuss	Pfeffer
Öl zum Braten	

Für den Kräuterquark

2 EL vegane Quark-Alternative	2 EL vegane Sauerrahmalternative
Saft von 1/2 Zitrone	1-2 EL Schnittlauchröllchen und gehackte Petersilie
Pfeffer	1/2 TL Knoblauchpulver
Salz	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 12-15 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 105 kcal, 2 g F, 4 g EW, 16 g KH

Zubereitung

1. Die Kartoffeln und Möhren schälen und grob reiben. Zucchini waschen und ebenfalls grob dazu reiben. Mit 1 TL Salz mischen und ca. 10 Min. stehen lassen, bis sich Wasser absetzt. Die Mischung erst mit den Händen ausdrücken, dann in ein sauberes Küchentuch füllen und kräftig auspressen.
2. Das Kichererbsenmehl, 300 ml Wasser und die Gewürze mit einem Schneebesen verquirlen. Zur Kartoffel-Gemüse-Mischung geben und gründlich unterrühren.
3. Das Öl erhitzen, am besten mit 2 Pfannen arbeiten. Pro Rösti je 1-2 EL Teig hineinsetzen, etwas flach drücken und von beiden Seiten goldbraun braten.
4. Den Quark mit dem Sauerrahm in einer kleinen Schüssel verrühren, Zitronensaft und Kräuter unterrühren. Mit Knoblauchpulver, Pfeffer und 1 TL Salz abschmecken. Den Kräuterquark mit den Rösti anrichten und servieren. Dazu schmeckt ein frischer Salat.