

Rezept

Gemüsepufer mit frischem Birnenmus

Ein Rezept von Gemüsepufer mit frischem Birnenmus, am 09.06.2026

Zutaten

400 g Kartoffeln	250 g Möhren
400 g Zucchini	2 Eier (Größe M)
300 g Magerquark	100 g Weizen-Vollkornmehl
Salz	Pfeffer
1 kg reife Birnen (Abate Fetel)	2 EL Zitronensaft
2 Msp. Nelkenpulver	Zucker nach Bedarf
Pflanzenöl zum Braten	

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal

Zubereitung

1. Kartoffeln und Gemüse waschen, schälen bzw. putzen. Auf der Gemüsereibe grob raspeln. Mit Eiern, 4 EL Quark und so viel Mehl mischen, dass die Masse gebunden ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Für das Birnenmus Birnen schälen und ohne Kerngehäuse fein raspeln, sofort den Zitronensaft unterrühren. Restlichen Quark und Nelkenpulver untermischen und nach Geschmack süßen.
3. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Aus der Gemüsemasse portionsweise 12 Puffer bei mittlerer Hitze etwa 6 Min. pro Seite braten. Heiß mit dem Mus servieren.