

Rezept

# Gemüse-Rösti-Puffer mit Kräuterquark

Ein Rezept von Gemüse-Rösti-Puffer mit Kräuterquark, am 27.04.2024

## Zutaten

### Für die Rösti-Puffer

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

### Für den Kräuterquark

<b>2 EL</b> vegane Quark-Alternative	<b>2 EL</b> vegane Sauerrahmalternative
<b>Saft von 1/2</b> Zitrone	<b>1-2 EL</b> Schnittlauchröllchen und gehackte Petersilie
Pfeffer	<b>1/2 TL</b> 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 hineinschütten, 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 Röstis anrichten und servieren. Dazu schmeckt ein frischer Salat.