

Rezept

Herzhafte Käse-Puffer

Ein Rezept von Herzhafte Käse-Puffer, am 28.06.2026

Zutaten

30 g Parmesan	2 Frühlingszwiebeln
1 Tomate	100 g körniger Frischkäse (max. 4 % Fett)
1 Ei	25 g Sojamehl
1 TL TK-8-Kräuter-Mischung	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Puffer | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 65 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 195° vorheizen. Den Parmesan fein reiben. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Frühlingszwiebeln und Tomate waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden.
2. Tomaten- und Frühlingszwiebelwürfel mit dem Parmesan, dem Frischkäse, dem Ei, dem Sojamehl und den Kräutern in einer Schüssel gut vermengen. Den Teig mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Jetzt mit einem Esslöffel 6 Teighäufchen auf das Backblech setzen und diese etwas glatt streichen.
4. Die Puffer im Backofen (Mitte) in 20 Min. goldbraun backen. Die fertigen Puffer aus dem Ofen nehmen und warm oder kalt mit Kräuterquark oder dem Tomaten-Basilikum-Dip von Seite 70 servieren.