

Rezept

# Möhren-Kartoffelplätzchen mit Kräuterquark

Ein Rezept von Möhren-Kartoffelplätzchen mit Kräuterquark, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>300 g</b> festkochende Kartoffeln	<b>300 g</b> Möhren
<b>50 g</b> frisch geriebener Parmesan	<b>50 g</b> gemahlene Mandeln
<b>2</b> Eier (Größe M)	Salz
Pfeffer	frisch geriebene Muskatnuss
<b>2 EL</b> Sonnenblumenkerne	<b>250 g</b> Speisequark (20% Fett)
<b>100 g</b> Vollmilchjoghurt	<b>3 EL</b> gemischte gehackte Kräuter oder TK-8 Kräuter Mischung
<b>1 EL</b> Zitronensaft	<b>1 Prise</b> Zucker
<b>3 EL</b> Radieschensprossen	<b>4 EL</b> Olivenöl

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 850 kcal

## Zubereitung

1. Kartoffeln und Möhren schälen, waschen und gut trocken tupfen. Beides grob raspeln. Parmesankäse, Mandeln, Eier, Kartoffeln und Möhren zusammen in eine Schüssel geben und gut vermengen. Mit 1 gestrichenen TL Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
2. Sonnenblumenkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett unter Rühren bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Herausnehmen, auf einem Teller geben und auskühlen lassen.
3. Quark, Joghurt und Kräuter verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zucker würzen. Radieschensprossen verlesen, waschen und mit Küchenpapier gründlich trocken tupfen.
4. 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Aus der Hälfte der Möhrenmasse 5 Plätzchen braten. Dafür die Masse in das heiße Fett geben und 15 Min. unter gelegentlichem Wenden bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Fertige Plätzchen im Ofen warm stellen. Übriges Öl in der Pfanne erhitzen und aus der restlicher Masse noch mal 5 Plätzchen backen.
5. Die Möhrenplätzchen mit dem Kräuterquark, den gerösteten Sonnenblumenkernen und Radieschensprossen anrichten.