



Orientalische Hafer-Quark-Puffer auf Feldsalat

 Mittel  ca. 30 Min.



Zutaten | 4 Portionen

Für 8 Puffer:

2 Möhren
1 Schalotte
2 EL Rapsöl
je ¼ TL Kardamom-,
Koriander- und
Kreuzkümmelsamen, frisch im
Mörser zerstoßen
250 g Magerquark*
1 Bio-Ei (Größe M)*
2 EL Sesamsamen
100 g kernige Haferflocken
40 g Haferkleie (Grieß)
3 EL gehackte Kräuter (z. B.
Petersilie, Dill, Minze,
Koriander)
Meersalz, Pfeffer

Für den Salat:

100 g Feldsalat
1 rote Paprika
2 Aprikosen
150 g Joghurt (1,5 % Fett)*
1 TL Zitronensaft
1 TL Senf
1 TL Honig oder
Agavendicksaft
½ Bund Blattpetersilie
40 g Walnusskerne

Nährwerte pro Portion

kcal	410
Kohlenhydrate	35 g
Fett (dav. 8,5 g mehrfach ungesättigte Fettsäuren und 2,8 g gesättigte Fettsäuren)	20 g
Eiweiß	21 g
Ballaststoffe (dav. 1,75 g Beta-Glucan)	10 g
Salz	0,33 g

Zubereitung

Möhren und Schalotte schälen. Möhren grob raspeln, Schalotte in Streifen schneiden. 1 TL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und beides andünsten, Gewürze zugeben und kurz mitdünsten. Abkühlen lassen.

Quark mit dem Ei gut verrühren. Sesam, Haferflocken, Haferkleie, Möhren-Schalotten-Mix sowie gehackte Kräuter untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Restliches Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und je ein EL Teig mit Abstand zueinander in die Pfanne geben (insgesamt 8 Puffer). Teiglinge auf einer Seite goldbraun braten, wenden und die andere Seite braten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Zubereitung Salat

Nebenher den Feldsalat waschen, trocken schütteln und putzen. Paprika waschen, putzen und in kurze Streifen schneiden. Aprikosen waschen, entsteinen und in Streifen schneiden.

Für das Dressing Joghurt, Zitronensaft, Senf und Honig miteinander vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie waschen, trocken schütteln, fein hacken und unter das Dressing rühren. Walnusskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten.

Feldsalat mit Paprika- und Aprikosenstreifen vermengen, Dressing untermischen und den Salat mit den Walnüssen bestreut zu den Puffern servieren.

*Vegane Variante: Ei durch 1-2 EL Kichererbsenmehl ersetzen. Statt Quark und Joghurt Seidentofu verwenden.



Magnesium	117 mg
Kalium	929 mg
Vitamin B6	597 µg
Vitamin B12	1 µg
Folsäure	134 µg