

Kartoffelpuffer mit Schnittlauchquark



ZUTATEN:

- 1000 g rohe Kartoffel
- 500 g Magerquark
- 1 Ei
- 3 EL Mehl
- 1/2 TL Salz
- Muskat
- 12 EL Teutoburger Raps-Kernöl
- 1/2 TL Kümmel
- 1 geriebene Zwiebel
- 2 EL Schnittlauchröllchen
- Salz
- Pfeffer

Die Kartoffeln schälen, grob reiben, in ein Haarsieb geben und gut ausdrücken, das austretende Kartoffelwasser abgießen. Ei, Mehl und Salz unter die geriebenen Kartoffeln mischen, mit Muskat würzen. Aus dem Teig flache Puffer formen und in reichlich heißem Raps-Kernöl schön knusprig ausbacken. Den Quark mit 4 EL Raps-Kernöl cremig rühren, Kümmel, Zwiebel und Schnittlauchröllchen unterheben und mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Kartoffelpuffer mit Schnittlauchquark servieren.

Pro Person:

593 kcal (2481 kJ), 24,7 g Eiweiß, 32,3 g Fett, 49,8 g Kohlenhydrate (4,2 BE)

GENIESSERTIPP: Nicht jedes Pflanzenöl ist gleichermaßen zum Braten und Frittieren geeignet. Teutoburger Raps-Kernöl „Heiß Braten“ wird aus einer speziellen Rapsorte mit hohem Anteil an hitzestabiler, einfach ungesättigter Ölsäure hergestellt („high-oleic“). Es kann dadurch sehr hoch und lange erhitzt werden. Durch die schonende Dämpfung hat das Öl einen besonders milden Geschmack.