



Miriam's Genusskarussell

www.genusskarussell.ch

Broccolitätschli mit Kräuterquark

Rezept: Annarezepte Kräuterquark: Miriam und Foto: Miriam

Zutaten: 2 Personen

1 Brokkoli ca. 400-500 gr

150 g geriebener Kase (z.B. Cheddar oder würziger Gouda)

2 Eier

50 g Mehl oder Paniermehl

1 Knoblauchzehe (gepresst),

Salz, Pfeffer & eine Prise Muskat

Öl zum Braten

Kräuterquark

250 gr. Magerquark

200 gr. griechisches Joghurt

Zitronenabrieb und etwas Saft

1-2 Knoblauchzehen gepresst

1 Zwiebel ganz fein geschnitten

Kräuter nach Belieben wie Peterli, Schnittlauch, Estragon fein geschnitten

Pfeffer, Chilisalz



Zubereiten

Für den Kräuterquark alle Zutaten gut mischen mit Pfeffer und Chilisalz abschmecken und zugedeckt ca. 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Den Brokkoli in sehr feine Röschen teilen und kurz (ca. 3 Min.) in kochendem Wasser blanchieren, gut abtropfen lassen und mixen.

Den Brokkoli in einer Schüssel mit Eiern, Käse, Mehl und den Gewürzen zu einer festen Masse vermengen.

Mit den Händen oder einem Löffel kleine Taler formen.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Taler bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 4-5 Minuten goldbraun und knusprig braten

Tip: Am besten noch warm mit Kräuterquark servieren