

Kartoffel-Quarkpuffer mit Käseherz und Salat

für vier Personen



Zutaten:	960g	Geschwellte Kartoffeln geschält
	250g	Magerquark (nature)
	120g	Greyerzer (oder anderer Hartkäse)
		Schnittlauch
		Salz, Pfeffer, Paprika, Muskatnuss
	2 EL	Holl Rapsöl
	240g	Nüsslisalat
	2	Karotten
		Salatsauce nach Belieben

1. Geschwellte Kartoffeln grob raffeln
2. Mit Magerquark, Salz, Muskatnuss, Pfeffer und Paprika zu einer Masse zusammenkneten
3. Masse in 4 Portionen aufteilen. Portion in der Handfläche Flachdrücken, mit etwas Schnittlauch und ca. 30g Käse belegen. Die Seiten über den Käse hochklappen und zu Puffer formen.
4. Das Holl Rapsöl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen. Die Puffer 4-5 Minuten pro Seiten auf mittlerer Flamme anbräunen.
5. Den Nüsslisalat rüsten und waschen. Die Karotte raffeln und zum Salat geben. Salatsauce nach Belieben dazu geben.

Serviervorschlag: Dieses Gericht entspricht einer ausgewogenen Mahlzeit.

Diabetikerinfo: 240g geschwelle Kartoffeln pro Person enthalten 40g Kohlenhydrate.