

rapskernöl

Kartoffelpuffer mit Schnittlauch-Quark (für 4 Personen)

1000 g rohe Kartoffel
500 g Magerquark
1 Ei
3 EL Mehl
1/2 TL Salz
Muskat
12 EL Bio Rapskernöl
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 Bio Rapskernöl schön knusprig ausbacken. Den Quark mit 4 EL Bio Rapskernöl 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)

Foto: Teutoburger Ölmühle

weitere Rezepte finden Sie unter www.rapskernoel.info