



## Kartoffel-Blumenkohltaler mit Kräuterquark



### Informationen:

4 Personen ✕ 1,95 € pro Person ✕ 60 Minuten ✕ Apfelsaftschorle

### Nährwerte pro 100 g im Durchschnitt:

Kcal: 114 ✕ KJ: 481 ✕ Fett: 6,8 g ✕ KH: 6,4 g (Zucker 2,2 g) ✕ Eiweiß: 6,4 g

**Alle Nährwerte sind Circa Werte und ohne Gewähr!**



## Zutaten für die Taler:

- X 1 kg Kartoffeln
- X 1 Blumenkohl
- X 1 Beutel (250 g) geriebenen Mozzarella Käse
- X 6 Eigelb
- X 1 Bund Blattpetersilie
- X 1,5 Teelöffel Salz und Pfeffer (aus der Mühle)
- X Etwas Muskat (Nuss frisch gerieben)
- X 1 flacher Teelöffel Paprikapulver und wenn vorhanden ein klein wenig Chili gemahlen
- X 100 g Semmelbrösel unbehandelt
- X Etwas Butter zum Ausbacken

## Zutaten für die Pommes frites:

- X 4 Päckchen Kräuterquark (1 pro Person)

## Die Vorbereitungen:

- X Die Kartoffeln waschen, schälen und im Salzwasser kochen bis diese weich sind.
- X Den Blumenkohl putzen, in Röschen OHNE den Strunk schneiden und in Salzwasser Kochen bis der Blumenkohl „bissfest-weich“ ist.

## Die Taler:

- X Die Kartoffeln abgießen und 5 Minuten ausdampfen lassen.
- X Dann die Kartoffeln durch eine Presse in eine Schüssel pressen und weitere 20 Minuten ausdampfen lassen. Wenn Sie keine Presse haben können Sie die Kartoffeln auch mit einem Messer kleinhacken.



- ✗ Mit dem Blumenkohl machen wir das gleiche, abgießen, 5 Minuten ausdampfen, dann aber NICHT pressen, sondern mit einem Messer kleinhacken. Dann ebenfalls 20 Minuten ausdampfen lassen.
- ✗ Während alles auskühlt, können wir schon mal die Eier trennen und die Blatt Petersilie waschen, trocknen und kleinhacken.



- ✗ Wenn der Blumenkohl und die Kartoffeln ausgekühlt sind beides in eine Schüssel geben. Dann die Eigelb, die gehackte Blatt Petersilie, und den geriebenen Käse dazugeben.



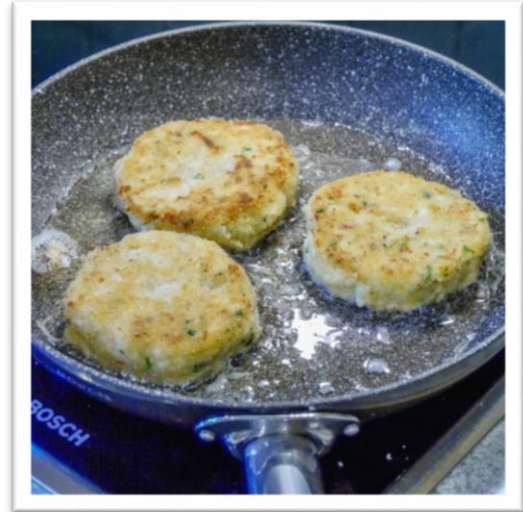


- X Jetzt das Salz, den Paprika und Pfeffer aus der Mühle dazu. Dann etwas Muskat darüber reiben und ein wenig Chili wenn möglich frisch gemahlen dazu.
- X Dann alles zu einem Teig verkneten. Auf die Zugabe von Mehl oder Stärke habe ich bewusst verzichtet. Die vielen Eigelb reichen um den Teig beim Ausbacken so zu binden, dass die Taler nicht auseinander fallen ;-)
- X Den Teig abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen.
- X Dann den Teig zu mehreren kleinen und runden Kugeln Formen. Diese dann vorsichtig plattdrücken, damit wir „Küchle“ erhalten. Ich habe eine Form genommen und den Teig reingedrückt.
- X Jetzt die „Küchle“ vorsichtig in Semmelbrösel wenden.



- X Da wir für 4 Personen kochen benötigen wir 2 Pfannen. In den Pfannen die Butter auf mittlerer Hitze zerlaufen lassen.
- X Die Blumenkohl-Kartoffeltaler in die Pfannen geben und von beiden Seiten auf rund 5-10 Minuten goldbraun ausbacken.





### Das Anrichten:

- ✗ Die Blumenkohl-Kartoffeltaler auf den Teller geben.
- ✗ Pro Teller ein Päckchen Quark an/auf die Taler geben.

### Pauls Tipp:

- ✗ Statt Blumenkohl kann man auch Brokkoli verwenden.
- ✗ Verschiedene Gewürze und Kräuter ausprobieren.
- ✗ Statt Kräuterquark kann man zum Beispiel auch Champignonsoße oder Champignonragout und frischen Spinat dazugeben.
- ✗ Dazu passt ein Salat.



**Guten Appetit !!!**