



BLUMENKOHL- KARTOFFELTALER

mit Kräuterquark

Informationen:

- Für 4 Personen
- Kostet etwa 2,40 € pro Person
- Die Zubereitungsdauer liegt um die 60 - 70 Minuten
- Ich würde Apfelsaftschorle oder Mineralwasser dazu trinken

Nährwerte pro 100 g im Durchschnitt:

- Kcal: 128
- KJ: 533
- Fett: 6,3 g
- KH: 10,0 g davon 2,2 g Zucker
- Eiweiß: 6,9 g

Alle Angaben sind Zirka-Werte und ohne Gewähr.

Zutaten:

Zutaten für die Blumenkohl-Kartoffeltaler:

- 1 kg Kartoffeln mehligkochend
- 1 Blumenkohl
- 250 g geriebener Mozzarella-Käse
- 6 Eigelb
- 1 Bund Blatt Petersilie
- 1,5 TL Salz
- etwas Pfeffer aus der Mühle

- etwas Muskatnuss frisch gerieben
- 1 flacher Teelöffel Paprikapulver und falls vorhanden, ein klein wenig Chili gemahlen
- 100 g Semmelbrösel unbehandelt
- Butter zum Ausbacken

Für den Kräuterquark:

- 500 g Magerquark fettarm
- 75 ml flüssige Sahne
- 25 ml frischer Zitronensaft (1/2 ausgepresste Zitrone)
- 1/2 Bund frische Blatt Petersilie
- 1/2 Bund frischer Schnittlauch
- 1/2 Bund frischer Kerbel
- 1 Knoblauchzehe
- 1/4 TL Paprikapulver edelsüß
- 1 kleine Zwiebel
- 1/2 TL Salz
- etwas Pfeffer aus der Mühle

Zubereiten:

Vorbereitungen:

- Die Kartoffeln waschen, schälen, in grobe Würfel schneiden und im Salzwasser kochen, bis diese weich sind.
- Das Wasser abgießen, die Kartoffeln ausdampfen lassen, wir benötigen abgekühlte Kartoffeln.
- Den Blumenkohl putzen, waschen, in kleine Röschen mit einem kurzen Strunk schneiden und in Salzwasser kochen, bis er weich ist.
- Das Wasser abgießen, den Blumenkohl ausdampfen lassen, wir benötigen abgekühlte Zutaten.

Kräuterquark:

- Den Magerquark in eine Schüssel geben.
- Die Sahne dazugeben.
- Die 1/2 Zitrone auspressen und den Saft dazugeben.
- Die Blätter der Blatt Petersilie und des Kerbels vom Stängel zupfen, sehr fein/klein hacken und zum Quark geben.
- Den Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden und zum Quark geben.
- Die Knoblauchzehe schälen, halbieren, den Strunk in der Mitte entfernen und in die Schüssel pressen.
- Die Zwiebel schälen und in sehr feine/kleine Würfel schneiden, dann in die Schüssel damit.
- Das Paprikapulver und Salz zum Quark geben.
- Etwas Pfeffer aus der Mühle über den Quark mahlen.
- Nun alles gut mit einem Schneebesen verrühren.

Blumenkohl-Kartoffeltaler:

- Die abgekühlten Kartoffeln durch eine Presse in eine Schüssel pressen und weitere 10 Minuten ausdampfen lassen. Wenn Sie keine Presse haben, können Sie die Kartoffeln auch mit einem Messer kleinhacken.
- Mit dem Blumenkohl machen wir das gleiche, aber NICHT pressen, sondern mit einem Messer kleinhacken. Dann ebenfalls 10 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 Eigelbe, die gehackte Blatt Petersilie, und den geriebenen Käse dazugeben.
- Salz, Paprikapulver, Pfeffer aus der Mühle, frisch geriebene Muskatnuss und ein wenig Chilipulver dazugeben.

- 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 ;-)
- Den Teig abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen.
- Dann den Teig zu mehreren kleinen Kugeln formen. Diese dann vorsichtig plattdrücken, damit wir „Küchle“ erhalten. Ich habe eine Form genommen und den Teig reingedrückt.
- Jetzt die „Küchle“ vorsichtig in Semmelbrösel wenden.
- Da wir für 4 Personen kochen, benötigen wir 2 Pfannen. In den Pfannen die Butter bei mittlerer Hitze zerlaufen lassen.
- Die Blumenkohl-Kartoffeltaler in die Pfannen geben und von beiden Seiten in rund 5-10 Minuten goldbraun ausbacken.

Pauls Tipps:

- 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.