

Gemüseküchlein mit Kräuterquark

Für 2 Personen

2 Eier
40g Weizenschrot
1 Zwiebel klein gewürfelt
1 kleine Möhre 65g
½ Zucchini 40g
2 EL geriebenem Emmentaler
1 EL Sonnenblumenkerne
1 EL gehakte Petersiele
Pfeffer und etwas Curry
2 EL Sonnenblumenöl

1. Eier mit Weizenschrot, Zwiebel und Gemüsebrühe verquirlen und 5 Min. quellen lassen.
2. Gemüse waschen, schälen, raspeln und zusammen mit den Restlichen Zutaten unter die Eimasse rühren.
3. Das Öl erhitzen und 8 kleine Pfannkuchen backen (5 Min. mit Deckel die erste Seite, 5 Minuten ohne Deckel die zweite Seite)

Kräuterquark

1 Bund Kräuter nach Geschmack (Schnittlauch, Petersilie, Dill, Basilikum)
1 Zehe Knoblauch
1 Essiggurke
in der Rührschüssel mit Universalmesser kurz zerkleinern
250 g Quark
Salz Pfeffer und etwas Chili hinzufügen und mit dem Impulsschalter kurz durchrühren.

TIPP: Die Gemüseküchlein mit Kräuterquark können mit einer Salatbeilage nach Saison serviert werden.