



# Vegetarische Linsenpuffer mit Schnittlauchquark

- **Portionen:** 4-5
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4-5', 'yield' : " } });
```

Fleischlos, vegetarisch, kross und trotzdem lecker

## Zutaten

- Für 12 Linsenpuffer:
- 150 g handelsübliche Linsen
- Etwas Gemüsebrühe
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 1 kleine Möhre in kleinen Würfeln
- 2 Stangen Frühlingslauch, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, gewürfelt
- 3 El gehackte Petersilie
- 2 ganze Eier
- 2 El Crème fraiche
- 30 g Mehl
- Salz, etwas Chili
- Etwas gutes Rapsöl zum Braten
- Für den Schnittlauchquark:
- 200 g / 20 % ger Bio - Quark
- 100 g Schmand
- 1 kleines Bündchen frischer Schnittlauch, gehackt
- 1 Tl Weinessig
- Salz und Pfeffer

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Linsenpuffer:

## **Schritt2**

Die Zwiebeln, den Knoblauch, die Möhren - und Lauchwürfeln glasig anschwitzen. Die gut gewaschenen Linsen dazu geben, mit etwas Gemüsebrühe bedecken und ca. 15 min. leise köcheln lassen.

## **Schritt3**

Etwa 2 / 3 der Linsen mit einer Schaumkelle heraus nehmen und den Rest ca. 15 min. weiterkochen lassen.

## **Schritt4**

Danach mit dem „Zauberstab“ fein pürieren. Das Mehl und die Eier dazugeben, mit den ganzen Linsen mischen und mit Salz und mit gemahlenem Chili abschmecken.

## **Schritt5**

In heißem Rapsöl ca. 12 krosse Puffer knusprig heraus braten.

## **Schritt6**

Der Schnittlauchquark;

## **Schritt7**

Den Bioquark mit dem Schmand mischen und mit Salz, Pfeffer, ev. einer Prise Zucker und einem TL Weinessig verrühren.

**Rezeptart:** Vegetarisch **Tags:** fleischlos, preiswert

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/vegetarische-linsenpuffer-mit-schnittlauchquark/>