



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/>