

Vegetarische Quark-Parmesan Puffer mit Sommergemüse

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 8m
- **Fertig in** 23m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '23', 'cook_time' : '8m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Schmecken locker-leicht wie der Frühling, in weniger als 30 Minuten gemacht

Zutaten

- Für die Quark-Parmesan Puffer (Ca. 12 Stück):
- 200 Gramm Magerquark
- 4 EL Mehl
- 5 EL geriebener Parmesan
- 4 EL Zitronensaft
- 5 EL Olivenöl
- 1 Prise Zucker
- 3 Eier
- Salz, frisch gemahlener Pfeffer aus der Mühle
- 100 g frischer Baby-Spinat, geputzt, abgespült, abgelaufen, in dünnen Streifen
- 1 rote Paprikaschote, geputzt, in 2 cm großen Würfeln
- 1 gelbe Paprikaschote, geputzt, in 2 cm großen Würfeln
- 1 junge Frühlingszwiebel in dünnen Ringen

Zubereitungsart

Schritt1

Die Eier, Quark, Mehl, Parmesan, Salz und Pfeffer mit den Quirlen 2-3 min. zu einem glatten Teig verrühren.

Schritt2

Das Gemüse: Spinat, Paprika und Frühlingszwiebeln unterheben, nachschmecken. n heißem Olivenöl, mit einem Esslöffel beliebig große Teigportionen geben und auf beiden Seiten Goldbraun heraus backen.

Schritt3

Mit/auf bunten Sommersalaten und dem Gekonntgekocht Chili - Tomaten - Kräuter dip servieren.

Rezeptart: Schnelle Rezepte

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/vegetarische-quark-parmesan-puffer-mit-sommergemuese/>