

Zucchiniquarktaler mit mariniertem Frühlingsgemüse



Zutaten (für 4 Personen)

160 g Schmand	1-2 EL Olivenöl
1 TL Honig	350 g Zucchini
1/2 rote Peperoni	120 g Magerquark
1 unbehandelte Zitrone	1/4 Bund Dill
350 g Frühlingsgemüse (z.B. junge Karotten, Mairübchen, Zuckerschoten, Erbsen, Spargel oder Frühlingslauch)	1-2 Stile Estragon
1/2 TL scharfer Senf	1 Ei
1 EL Holunderblütensirup	25 g Mehl
1 EL Apfelessig	Salz, Pfeffer, Chiliflakes
	2 EL Pflanzenöl
	35 g Pankobrösel oder Sammelbrösel



Zubereitungszeit
70 Min



Kcal
379

KJ
1552

Eiweiss
10,7 g

Fett
24,4 g

Kohlenhydrate
25,9 g

Zubereitung

1. Den Schmand in einer Schüssel glatt rühren. Peperoni entkernen und fein hacken. Die Zitronenschale der halben Zitrone abreiben und die Zitrone auspressen. Beides mit der Peperoni und dem Honig zum Schmand geben und gut verrühren. Mit etwas Salz würzen.
2. Das Gemüse waschen, putzen und je nach Belieben in mundgerechte Stücke schneiden. In etwas Gemüsebrühe bissfest dünsten. Noch lauwarm in einer Schüssel mit Senf, Hollersirup, Essig und Olivenöl marinieren. Mit Salz würzen.
3. Die Zucchini waschen, putzen und raspeln. Mit etwas Salz vermengen und 10 Min. ziehen lassen. Den Quark und die Zucciniraspeln jeweils in einem Küchentuch gut ausdrücken und in eine Schüssel geben. Fein gehackte Kräuter, Ei und Mehl dazugeben und alles gut vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflakes würzen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Mit einem Löffel kleine Puffer in die Pfanne geben und 5-6 Min. knusprig ausbacken.
4. Das restliche Öl in einem kleinen Topf erhitzen und das Panko darin goldbraun rösten. Mit Salz würzen.
5. Die Puffer auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit dem marinierten Gemüse und Zitronenschmand anrichten. Mit Pankoknusper bestreut servieren.