

Möhrenröstis mit Schnittlauchquark

Zutaten | 4 Portionen

400 g	Möhren
½ Bund	Petersilie
2	Eier
	Salz, Pfeffer
8 EL	Weizenvollkornmehl
	Mehl zum Bestäuben
2 EL	Öl
½ Bund	Schnittlauch
250 g	Magerquark
5 EL	Milch
	Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 40 Min.

Zubereitung:

- Möhren waschen, schälen und raspeln.
- Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken.
- Eier in einer Schüssel aufschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Mehl, die geraspelten Möhren und die Petersilie zu den Eiern geben und gut untermischen.
- Mit bemehlten Händen acht kleine Fladen formen.
- Öl in einer Pfanne erhitzen und die Röstis darin von beiden Seiten ca. 3 Minuten ausbacken.
- Für den Schnittlauchquark den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in kleine Röllchen schneiden.
- Quark zusammen mit der Milch cremig rühren, mit dem Schnittlauch vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Möhrenröstis mit dem Schnittlauchquark servieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf ein Stück von 273 g

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
283 kcal	9,3 g	34,8 g	17,8 g	186 mg