

Sellerie-Nuss-Rösti



ZUTATEN für 12 Stück

150 g Magerquark	H
1 Prise Kurkuma	F
abgeriebene Schale ½ Zitrone	F
3 Eier	E
1 TL Currypulver	M
½ TL geriebene Muskatnuss	M
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	M
1 TL Salz	W
1 TL Weinstein-Backpulver	H
Saft ½ Zitrone	H
150 g Dinkelmehl	H
75 g Pecorino-Hartkäse	F
400 g Knollensellerie	E
150 g Äpfel	E
100 g gemahlene Mandeln oder Haselnüsse	E
½ Bund Schnittlauch	M
Pflanzenöl zum Ausbacken	E

HINWEIS

Als herzhaftes Beilage eignet sich ein Kräuter-Quark oder Avocado-Dipp und als süße Variante z.B. Apfelmus

VARIANTE

Anstelle von Magerquark eignet sich z.B. auch ein Sojajoghurt oder aus dem Bioladen ein veganer Quark aus Mandeln, Kokosöl und Sonnenblumenkerne.

VORBEREITUNG

Die Knollensellerie schälen, waschen und fein reiben. Die Äpfel waschen, schälen, entkernen und ebenfalls fein reiben. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

ZUBEREITUNG

1. Den Magerquark mit Kurkuma, Zitronenschale und Eier in eine Schüssel füllen und schaumig rühren. Das Currypulver, Muskatnuss, Pfeffer, Salz, Weinstein-Backpulver und Zitronensaft unterrühren.
2. Die Sellerie- und Apfelraspel unter die Quarkmasse mischen. Dinkelmehl und Käse sowie Schnittlauchröllchen unterhaben und mit angefeuchteten Händen gleichmäßig große Bratlinge formen und in den gemahlene Nüssen wenden.
3. In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen und goldgelb auf beiden Seiten braten.

Quellen-Angabe:
Kochschule Isabel Ockert
www.kocherlebnisse.de