



## Brokkoli-Käse-Puffer

### Description

*default watermark*



### ZUTATEN (2 Portionen):

default watermark

- 1 Kopf Brokkoli, ca. 250 g
- 140 g Emmentaler, gerieben
- 1 Becher Quark (Topfen), ca. 125 g
- 4 kleine Knoblauchzehe(n)
- 2 Handvoll Cashewkerne
- 2 Ei(er)
- 2 Prise(n) Muskat
- Kräutersalz, jodfrei
- Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

Den rohen Brokkoli und den Käse auf kleinster Einstellung der Reibe zerkleinern. (Man kann den Brokkoli auch im elektrischen Zerkleinerer hackeln.) Beim Brokkoli kann ruhig auch der Stumpf dabei sein, dieser ist genauso essbar! Den Knoblauch pressen. Die Cashewkerne grob zerkleinern.

In einer Schüssel das Ei mit dem Topfen (Quark) verquirlen und Brokkoli, Käse, Knoblauch und Cashewkerne dazugeben. Die Masse am besten mit der Hand verkneten bzw. vermischen. Eine Prise Muskatnuss dazugeben und den Teig salzen und pfeffern.

Die Masse für einen Puffer mit einem Esslöffel großzügig aus der Schüssel nehmen und Häufchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit dem Löffel soweit flach drücken, dass die runde Masse noch ca. 1 cm dick ist.

Den Ofen auf 170 °C Umluft vorheizen und die Puffer (bei mir kamen bei der Masse 5 Stück heraus) ca. 30 Min. backen. Wenn die Oberfläche leicht gebräunt ist, sind die Puffer fertig.

Am besten serviert man sie mit einem Klecks Sauerrahm.

## Category

1. Vegetarisch

**Date Created**  
März 8, 2024  
**Author**  
jeanny

*default watermark*