



Blumenkohl-Mozzarella-Puffer mit geräuchertem Lachs

Zutaten

- 500 g Blumenkohl
- 125 g Mozzarella
- 100 g Hartweizengrieß
- 2 Ei(er)
- 1 Beutel MAGGI Fix für Hackbraten
- 2 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 200 g Speisequark, 20% Fett i.Tr.
- 4 EL Kräuter, frisch
- 1 TL MAGGI Würzmischung 6 - Pasta & Pizza
- 400 g Räucherlachs
- etwas Salz

Zubereitung

1. Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. In einem Topf Wasser mit Salz zum Kochen bringen und den Blumenkohl darin 10 Min. garen. Abtropfen und auskühlen lassen, anschließend fein hacken. Mozzarella abtropfen lassen und in Würfel schneiden.
2. Hartweizengrieß und Eier mit dem Blumenkohl und dem Mozzarella vermischen. MAGGI Fix für Hackbraten nach Anleitung anrühren und dazugeben. Unterrühren, bis sich alles miteinander verbunden hat.
3. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen, 3 EL Blumenkohlmasse in die Pfanne geben und zu 2 flachen Puffern pro Portion formen und goldbraun ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.
4. Für den Dip: Speisequark, gehackte Kräuter und MAGGI Würzmischung 6 miteinander verrühren und abschmecken. Lachs mit dem Quark auf den Puffern verteilen.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	23 g
Energie	390 kcal
Fett	20 g
Protein	29 g

🕒 40 Minuten

⊕ 6 Portionen