

Liebe Köch*innen,

Nudeln gehen ohnehin immer. In Kombination mit Mangold und Zitrone wird es richtig schön frisch. Das Gericht ist einfach und in nur 30 Minuten zubereitet.

Viel Freude beim Ausprobieren und einen guten Appetit, wünscht der Baumannshof



Zutaten

Für ca. 14 Pflanzerl

- 280 g Brokkoli zerkleinert (geraspelt oder grob zermixt, bei mir waren es 2 Köpfe mitsamt Strunk)
- 100 g Haferflocken zart schmelzend
- 100 g geriebener Käse
- 40 g Sesam
- 70 g Quark
- 2 Eier
- 50 g Semmelbrösel
- 3 EL Wurdies Bratkartoffelgewürz

Für eine große Schüssel Chinakohlsalat

- Kopf Chinakohl, fein geschnitten
- 1 Knolle Kohlrabi, geraspelt
- 2 Karotten, geraspelt
- 1 Hand voll Sultaninen (wer mag)
- 1 Hand voll Sonnenblumenkerne, geröstet

Dressing:

- 100 g Grill & Fondue Senf
- 30 g Sahne
- 2 TL Salz

Zubereitung

Alle Zutaten für das Pflanzerl in einer großen Schüssel verkneten und etwa 10 Minuten beiseite Stellen. Dann die gewünschte Größe der Frikadellen formen und in nicht wenig Öl langsam ausbraten. Sie können gut und gerne im Ofen warm gehalten oder dort bei Bedarf regeneriert werden.

Für das Dressing alle Zutaten, bis auf das Öl, in eine Schüssel oder einen Messbecher geben und das Öl nach und nach zugeben. Dabei mit einem Schneebesen verquirlen oder mit einem Handmixer einarbeiten.

Die Zutaten für den Salat in eine Schüssel geben und mit dem Dressing vermengen. Der Salat darf gerne noch mal durchziehen.