

Erbsen-Pflanzerl mit Kräuterquark

Zutaten für 2 Portionen:

300 g	Erbsen (TK)
60 g	feine Haferflocken
1	Ei
1 TL	Senf mittelscharf
½ TL	Salz,
1 Prise	Pfeffer, Muskat gemahlen
2 EL	Rapsöl
1/4	Zitrone

300 g	Magerquark
6 EL	Mineralwasser
1 TL	Italienische Kräuter
1 Prise	Salz, Pfeffer
1/4	Zitrone

Zubereitung:

- ☛ Die Erbsen in einem Topf mit 3 EL leicht gesalzenem Wasser ca. 10 min. köcheln.
- ☛ Erbsen abkühlen lassen und anschließend pürieren.
- ☛ Ei, Haferflocken, Senf und Gewürze, Zitronensaft hinzugeben und vermengen.
- ☛ Mit leicht feuchten Hände kleine Bratlinge formen und in Öl goldbraun ausbraten.

- ☛ Für den Kräuterquark den Quark mit Mineralwasser anrühren und mit Kräutern, Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermischen.

Healthy Meal-Prep-Tipp:

Die Pflanzerl lassen sich im Kühlschrank gut verschlossen mehrere Tage aufbewahren und wieder aufwärmen. Doch auch kalt entsteht aus ihnen z.B. als Burger-Paddies im Nu ein super Gericht. Dazu eine Vollkornsemmel aufschneiden, mit Senf bestreichen, ein Paddy einlegen und mit Tomate und Salat belegen.

Anstelle der Erbsen eignen sich ebenfalls alle andere Hülsenfrüchte wie Kichererbsen oder Bohnen. Genauso gut kann geraspeltes Gemüse, wie z.B. Karotte oder Zucchini, verwendet werden.

Gute Alternativen zum Quark- Dip sind Tomatensauce, Pesto oder Gemüsesauce.