

Broccoli-Käse-Puffer für 4 Personen



500g Broccoli
100 g Emmentaler

2 Knoblauchzehen
eine Handvoll Cashewkerne

Ei
250 g Quark

Eine Prise Muskatnuss
Salzen und pfeffern.

und
auf kleinster Einstellung der Reibe zerkleinern.
Beim Broccoli kann auch der Strunk dabei sein.
pressen,
grob zerkleinern.

In einer Schüssel das
mit
vermengen und Broccoli und Käse, Knoblauch und
Cashewkerne dazugeben.

Die Masse mit der Hand verkneten.

darüber streuen und den Teig

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 flach drücken, so
ca. 1 cm hoch.

Den Ofen auf 170° Umluft stellen und die Puffer
ca. 30 Min. backen.

Wenn sie leicht braun sind, sind sie fertig.

Die Puffer schmecken sehr gut mit einem Klecks saure Sahne.