

Blumenkohl Bouletten

(für 4 Personen)



600 g Blumenkohl
etwas Salz
½ Bd Petersilie
3 Essl. Haferflocken
2 Sch Toastbrot
100 g Fetakäse
100 g Magerquark
1 Ei
etwas Pfeffer
Öl zum Ausbacken

Kohl putzen und in Röschen teilen. In Salzwasser etwa 8 min. bissfest kochen.

Abgießen und wenn er kalt ist mit einer Gabel zerdrücken.

Petersilie fein hacken. Haferflocken und Toast im Alleszerkleinerer klein mixen. Fetakäse zerbröckeln. Alles mit Quark, Blumenkohl und Ei mischen. Die Masse zu etwa 8 Frikadellen formen und in einer Pfanne mit etwas Öl etwa 4-5 min. von beiden Seiten goldbraun braten.

Dazu passt hervorragend eine dunkle Champignon-Rahm-Soße.