## KARTOFFEL BLUMENKOHL BÄLLCHEN MIT KRÄUTERQUARK



## Zutaten für die Kartoffel Blumenkohl Bällchen:

- 5 Kartoffeln, vorwiegend festkochend
- 1/2 Blumenkohl
- 3 Esslöffel Mehl
- 1 Fi
- Semmelbrösel
- 1 TI Ras el hanout\*
- · Salz, Pfeffer, Muskat
- ·ÖL

## Zutaten für den Kräuterquark:

- 200 g Magerquark
- 50 ml Sahne
- verschiedene Kräuter
- 1 TI Petersilienpesto
- · Salz, Pfeffer

## Zubereitung:

Zuerst solltet Ihr die Kartoffeln mit der Schale kochen. Den Blumenkohl putzen und in kleine Röschen schneiden und ebenfalls in leicht gesalzenem Wasser kurz gar kochen. Aus dem Wasser rausholen, abschrecken und in einer Schüssel mit einer Gabel klein drücken.

Die Kartoffeln, wenn sie gar sind, abgießen, pellen und durch eine Kartoffelpresse auf den Blumenkohl pressen. Das Mehl, Ei und eine gute Prise Salz, sowie das Ras el hanout zugeben und gut verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat das ganze abschmecken und die Masse etwas abkühlen lassen.

Eine Schüssel mit den Semmelbrösel richten und die Masse in kleine Bällchen formen oder wer es größer mag in Form einer Frikadelle formen, anschließend in den Semmelbrösel wenden und in einer heißen Pfanne mit Öl goldgelb ausbacken.

Für den Kräuterquark die Kräuter klein schneiden und alle Zutaten gut verrühren.