



Gemüse-Buchweizen-Pflänzchen mit Schnittlauchquark

Fit in den Frühling! Mit Abwehr stärkender und kalorienbewusster Ernährung geht man genussvoll ins neue Frühjahr.

Zutaten für 4 Personen

- 200 g "Buchweizen aus Bayern"
- 400 g Wasser
- 2 EL "Echte Gmias-Supp`n"
- 100 g Karotten
- 1 Stange Lauch
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Pflanzenöl
- 250 g Magerquark
- 2 EL Milch (1,5 %)
- 2 TL Kräutersalz "Chiemgauer Frühling" gemahlen
- 1/2 Bund Schnittlauch in Röllchen oder TK

"Buchweizen" abspülen und mit Wasser und "Echte Gmias-Supp`n" in einen Topf geben. Aufkochen lassen und dann auf kleine Flamme zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Karotten raspeln, Lauch in feine Ringe schneiden und Knoblauch hacken. Das Gemüse in einer beschichteten Pfanne abgedeckt 5 Minuten dünsten.

Den gekochten "Buchweizen" (er sollte das ganze Wasser aufgesogen haben) mit Gemüse mischen und 1 - 2 EL Mehl zugeben, bis sich die Masse gut formen lässt. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack nachwürzen.

Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Mit nassen Händen Pflänzchen formen und in die heiße Pfanne legen. Von beiden Seiten auf mittlerer Hitze langsam goldbraun braten.

Quark mit Milch glatt rühren, "Chiemgauer Frühling" und Schnittlauch zugeben und gut mischen.

Die Pflänzchen mit Quark anrichten und servieren.

Tipp: Wer es gerne deftiger mag, kann noch 1/2 TL "Feuer & Flamme" zur Pflänzchenmasse geben.