



# Selbstgemachte Süßkartoffelpuffer mit Quark-Dip



## Rezeptinfo

**Zutaten für 4 Portionen**  
Zubereitungszeit: 30 Min.

pro Portion: 5093 kJ, 1217 kcal, 217 g Kohlenhydrate, 34,8 g Eiweiß, 26,0 g Fett, 60,1 mg Cholesterin, 9,22 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: € €



## Zubereitung

Kartoffelpuffer hast du bestimmt schon einmal probiert. Aber hast du auch schon mal Süßkartoffelpuffer gegessen? Wenn nicht, ist unser Rezept genau das Richtige für dich. Unsere krossen Puffer sind super einfach und schnell zubereitet. Dazu gibt es einen frischen Quark-Dip mit Schnittlauch. Abgerundet wird unser Gericht noch mit einem leckeren Salat aus Tomaten, Paprika und Frühlingszwiebeln. Als Beilage gibt es außerdem Basmati-Reis. Läuft dir auch schon das Wasser im Mund zusammen? Dann lege am besten gleich los, so einfach geht's:

### Step 1:

Zuerst wäschst du den Reis und kochst ihn nach Packungsanweisung in Salzwasser.

### Step 2:

Die Süßkartoffel raspelst du grob und mischst sie mit Salz, Pfeffer und einem Ei. Öl in einer Pfanne verteilen und aus der Süßkartoffelmasse kleine runde Puffer goldbraun ausbacken.

### Step 3:

Den Schnittlauch schneidest du in grobe Stücke und vermengst ihn mit dem Speisequark. Mit Salz und Pfeffer würzen.

### Step 4:

Nun schneidest du die Tomaten, die Paprika und die Frühlingszwiebeln in grobe Stücke, fügst alles zusammen und schmeckst den Salat mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Balsamico-Essig ab.

### Step 5:

Zuletzt gibst du den Reis in eine Form und richtest ihn auf dem Teller an. Die Puffer stapeln und den Quark sowie den Salat dazu anrichten.

## Zutaten

### Menge

4 EL	geschmacksneutrales Öl
3 EL	Olivenöl
250 g	Speisequark
2	Frühlingszwiebeln
150 g	kleinere Tomaten
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 kg	Basmatireis
1	große Süßkartoffel
1 Bund	Schnittlauch
1	Paprika
1	Ei
	Salz
1 bis 2 EL	Balsamico-Essig
1	Zwiebel