

## Blumenkohl-Frikadellen (2 Personen)

### Zutaten:

Blumenkohl aus deiner Kiste  
50g Feta  
1 Ei  
100g Magerquark  
3 EL zarte Haferflocken  
6 EL Semmelbrösel  
2 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer, Muskat



### Zubereitung:

Blumenkohl in Röschen schneiden und in kochendem Salzwasser garen. Anschließend abtropfen lassen, mit Gabel zerdrücken, abkühlen lassen und beiseitestellen. Feta in Schüssel zerbröseln und mit Blumenkohl, Ei, Quark, Haferflocken, 4 EL Semmelbrösel vermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Aus der Masse ca. 12 Frikadellen formen, diese in restlichen Semmelbröseln wälzen und mit 2 EL Öl in Pfanne anbraten.

Dazu passt hervorragend ein **Gurkensalat** (Gurke gewürfelt, kleine rote Zwiebel in feine Ringe, Öl, Weißweinesig, Salz, Pfeffer) und ein **Joghurt-Minz-Dip** (eine Hand voll Minzblätter fein geschnitten, 300g fettarmer Joghurt, mit Salz und Pfeffer abschmecken).