

# Blumenkohl Bällchen mit Kräuter-Knoblauch Quark

## Zutaten für ca. 9 Bällchen:

- 1 mittlerer Blumenkohl
- 60g Parmesan gerieben
- 60g gemahlene Mandeln
- 1 Handvoll Basilikum
- 1 Ei
- 1 TL Mandelmehl
- Salz & Pfeffer
- 1 Handvoll Reibkäse

## Zutaten für Kräuterquark:

- 250g Magerquark
- 2-3 EL Crème fraîche
- Schnittlauch
- Petersilie
- 1-2 Knoblauchzehen
- Salz & Pfeffer



## Zubereitung:

Den Blumenkohl in Röschen schneiden und anschliessend hacken. Am besten geht dies mit einem Elektro-Hacker.

Gemahlene Mandeln und Parmesan mit dem Mandelmehl vermengen. Basilikum klein hacken und mit dem Ei vermengen. Anschliessend alles zum Blumenkohl geben und miteinander vermengen. Aus der Masse mit nassen Händen Bällchen formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Bei 180° Umluft ca. 25 Minuten in den Backofen geben bis die Bällchen goldbraun sind. Ca. 10 Minuten vor Ende der Backzeit mit Käse bestreuen.

Für den Quark die Kräuter fein hacken und den Knoblauch pressen. Alle Zutaten vermischen.

Als Vorspeise oder mit einer Beilage nach Wahl servieren.

Guten Appetit!