

# Knuspriger Vitalpuffer (glutenfrei)

Zubereitungszeit: 30 min



## Für den Vitalpuffer:

250 g	weiße Bohnen, gekocht (Abtropfgewicht)
200 g	bissfest gedämpfte Kartoffeln
100 g	Feta-Schafskäse
150 g	Karotten, fein geraspelt
1	Ei
80 g	Magerquark
30 g	Buchweizenflocken (Flockenvorsatz)
2 Pr.	Pfeffer, gemahlen (Flockenvorsatz)
2 Pr.	Koriander, gemahlen (Flockenvorsatz)
1 TL	Steinsalz
2 EL	Petersilie, fein geschnitten
2 EL	Rapskernbratöl

## Für den Salat:

300 g	Blattsalate, gezupft
50 g	Rote Zwiebel, in dünne Spalten geschnitten
50 g	Karotte, geraspelt
1 TL	Senf, mittelscharf
2 EL	Apfelessig
½ TL	Apfeldicksaft
1 TL	Kräutersalz
2 EL	Rapskernöl, kaltgepresst
3 EL	Sahne
2 EL	Petersilie, fein geschnitten
2 EL	Rapskernbratöl

## Zubereitung:

Die abgespülten und abgetropften weißen Bohnen mit den gekochten Kartoffeln und Feta-Schafskäse durch die grobe Gemüseraspel geben. Dann die Bircherraspel (fein) einsetzen und die Karotten dazu raspeln.

Die Masse mit den restlichen Zutaten vermengen und kräftig abschmecken. In Rapskernbratöl kleine Puffer braten.

Für das Dressing den Senf, Apfelessig, Apfeldicksaft und Kräutersalz verrühren und dann das Rapskernöl sowie die Sahne langsam dazu gießen. Die bunten Blattsalate mit Zwiebelspalten und Karottenraspeln anrichten, mit Dressing übergießen und mit den Vitalpuffern servieren.