

## Quark-Haferburger an Karotten-Senf-Sauce

Für 4 Personen

200 g Haferflocken *fein*

1 Bund Petersilie

4 Zweige Majoran

450 g Speisequark

3 Eigelb

2 EL Sonnenblumenöl

Salz, Pfeffer *aus der Mühle*

4 EL Sonnenblumenöl

*zum Braten*

Majoran *für die Garnitur*

SAUCE:

200 g Karotten

200 g Pfälzer Karotten

1 Schalotte

1 TL Butter

1 dl Weisswein

2 dl Gemüsebouillon

1 Becher Saucehalbrahm *1,8 dl*

½ TL Paprika

1½ TL Senf *scharf*

**1** Flocken ohne Fett hellbraun rösten. Kräuter hacken. Mit 100 g Flocken, Quark, Eigelb und Öl mischen. Masse mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 30 Minuten ruhen lassen.

**2** Für die Sauce aus den Karotten Kügelchen ausstechen (s. S. 40). Karottenreste in Stücke schneiden. Schalotte hacken. In Butter dünsten. Karottenabschnitte mitdünsten. Mit Weisswein und Bouillon ablöschen und weich kochen. Sauce Rahm begeben. Alles pürieren. Karottenkügelchen begeben. In der Sauce weich kochen. Mit Paprika, Senf, Salz und Pfeffer würzen.

**3** Für die Burger je einen gehäuften EL Quarkmasse abstechen. In den restlichen Flocken wenden, dabei Burger formen. Im Öl bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten braten. Mit Sauce servieren und mit Majoran garnieren.

**Die Sauce kann auch mit nur einer Karottensorte zubereitet werden.**

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten  
+ 30 Minuten ruhen lassen

Pro Person ca. 27 g Eiweiss,  
40 g Fett, 45 g Kohlenhydrate,  
2700 kJ/660 kcal

