

## PINK PLINSEN MIT DILLQUARK UND CURRYKRAUT

Komponente	Menge	Einheit	Zutat	Kurzanleitung
Buttermilch Plinsen	1	kg	Rote Bete	putzen und schneiden
	3	gr	Salz	marinieren und backen
	1	EL	Pflanzenöl	
	0,5	TL	Fenchel, gemahlen	zusammen pürieren
	0,5	TL	Ingwer, gemahlen	
	250	ml	Buttermilch	verrühren
	12	gr	Hefe, frisch	
	240	gr	Weizenmehl 550	Teig herstellen
	70	gr	Weizen-Vollkornmehl	
	4		Eier	
	6	gr	Salz	
			Rote Bete Püree	verrühren
			Bratöl	in Pflanzenöl braten
Currykraut	280	gr	Weißkohl	
	0,5	Stück	Apfel	fein hobeln
	30	ml	Apfelessig	
	1	TL	Curry, mild	einarbeiten
	1	Prise	Salz	
		Pflanzenöl		
Dillquark	400	gr	Magerquark	verrühren
	200	gr	Naturjoghurt, 3,7% Fett	
	20	ml	Leinöl	
			Pfeffer, weiß	
			Salz	
	0,5	Bund	Dill	fein schneiden, unterrühren

### BUTTERMILCH PLINSEN

Rote Bete waschen und mit Schale in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Mit Salz und Öl marinieren und im vorgeheizten Backofen bei 180°C Umluft für 12 - 15 Minuten garen. Rote Bete abkühlen lassen, mit den Gewürzen mit einem Pürierstab glatt pürieren und zur Seite stellen.

Buttermilch mit Hefe verrühren. Mehl, Eier und Salz unterrühren. Abgekühltes Rote Bete Püree unterheben und den Teig mindestens 2 Stunden abgedeckt bei Zimmertemperatur aufgehen lassen.

### CURRYKRAUT

Währenddessen Weißkohl putzen, Strunk entfernen und in 1 mm feine Streifen hobeln. Den Apfel grob reiben. Beides

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

## PINK PLINSEN MIT DILLQUARK UND CURRYKRAUT

zusammen mit den restlichen Zutaten kneten bis die Struktur vom Weißkohl aufgebrochen ist. Gekühlt mindestens eine Stunde marinieren lassen. Vor dem Servieren nochmals abschmecken.

### DILLQUARK

Für den Dillquark Zutaten bis auf den Dill in einer Schüssel zu einer glatten Masse verrühren, dabei das Leinöl zuletzt hinzugeben. Dill waschen, trocknen und mit den Stielen fein hacken, dann in die Quark-Joghurt Masse rühren.

Anschließend die Plinsen in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur in Öl ausbacken.

Plinsen gemeinsam mit Dillquark und Currykraut genießen.

