Quarkauflauf mit Schinken und Tomatensoße

Aufläufe » Aufläufe mit Schinken

Zutaten (4 Personen)

- » 3 Zwiebel(n)
- » 15g Butter/Margarine
- » 125g Erbsen
- » 1/2 Bd. Dill
- » 1/2 Bd. Petersilie
- » 1/2 Topf Kerbel
- » 100g Kochschinken
- » 2 Ei(er)
- » 250g Magerquark
- » 125ml Milch
- » 1 EL Grieß
- » 50g ger. Parmesan
- » Salz & Pfeffer
- » 1 TL Zitronensaft
- » 2 EL Olivenöl
- » 500g Dosentomaten
- » 1 TL Kräuter (italienische)

Bewertung

Beschaffung
manchmal im Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
61-90min

Zubereitung

1. Eine Zwiebel schälen und fein würfeln. Fett erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten. Erbsen zufügen, ca. 1min mitdünsten. Kräuter waschen, trockenschütteln und, bis auf etwas zum Garnieren, fein hacken. Schinken würfeln. Eier trennen. Eigelb mit Quark, Milch und Grieß verrühren. Parmesan und Kräuter, bis auf etwas zum Bestreuen, unterrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Erbsen und Schinkenwürfel, bis auf etwas zum Bestreuen, unter die Quarkmasse heben.

2. Eiweiß steif schlagen, 1 Prise Salz und Zitronensaft darunter schlagen. Eiweiß unter die Quarkmasse heben und in eine gefettete, mit Paniermehl ausgestreute Auflaufform geben. Mit restlichen Erbsen, Schinkenwürfeln, Kräutern und Parmesan bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 175°C ca. 45min backen. Evtl. abdecken.

3. Zwei Zwiebeln schälen und würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin andünsten. Tomaten unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und getrockneten Kräutern würzen. Soße ca. 5min köcheln lassen. Auflauf mit den restlichen frischen Kräutern bestreuen, mit übrigen Kräuterblättern garnieren und mit Tomatensoße servieren.

Nährwerte: 380kcal/E27g/F22g/KH18g pro Portion

angelegt am: 01.03.2004 Rezept-Nr: 984

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke