

Quarkplinsen mit Paprikaschmorgemüse

Vegetarisch » Paprika-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

- » 4 Ei(er)
- » 250g Magerquark
- » 50ml Milch
- » 125g Grieß
- » Salz & Pfeffer
- » 1 Prise Muskat
- » 1 gelbe Paprika
- » 1 rote Paprika
- » 1 grüne Paprika
- » 1 Zwiebel(n)
- » 2 EL Öl
- » 1 EL Paprika-Pulver (edelsüß)
- » 100ml Instant-Gemüse-Brühe

Bewertung



Beschaffung

in jedem Discounter



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Eier trennen. Eigelb mit Quark, Milch und Grieß glatt rühren. Mit Salz und Muskatnuss würzen. Ca. 10min quellen lassen.

2. Paprika putzen, waschen und in Stücke schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. 1EL Öl erhitzen. Zwiebel darin goldgelb anbraten. Mit Paprikapulver bestäuben, kurz anschwitzen und mit Brühe ablöschen. Paprika zufügen und bei mittlerer Hitze ca. 10min zugedeckt schmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Inzwischen Eiweiß steif schlagen und unter die Quarkmasse heben. 1EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Aus der Quarkmasse darin nacheinander bei mittlerer Hitze ca. 12 Plinsen backen. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Paprikagemüse auf Tellern anrichten. Mit Kräutern garniert servieren.

Nährwerte: 330kcal/E21g/F13g/KH30g pro Portion

angelegt am: 17.03.2005

Rezept-Nr: 1707

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