Quarkknödel in Tomatensoße

Vegetarisch » Klöße&Co.

Zutaten (4 Personen)

» 2 Zwiebel(n)
» 2 EL Olivenöl
» 2 EL Petersilie
» 2 EL Basilikum
» 2 Knoblauchzehe(n)
» 850ml Dosentomaten
» Salz & Pfeffer
» 1 EL Oregano
» 750g Magerquark
» 3 Ei(er)
» 4 EL Crème fraîche
» 200g Mehl
» 150g Semmelmehl
» Muskat

Bewertung

Beschaffung
in jedem Discounter

Kosten
6-10€

Schwierigkeitsgrad
Fortgeschrittene

Warte-Zeit
16-30min

Zubereitungszeit
31-60min

Rezept-Foto

Zubereitung

Vorbereitung

- Zwiebeln abziehen, hacken
- Kräuter waschen, hacken
- Knoblauch abziehen, hacken

Knödel zubereiten

- Hälfte der Zwiebeln in 1EL Olivenöl andünsten
- Petersilie, Basilikum zugeben, andünsten
- Mischung abkühlen assen
- Quark mit Eiern und Crème fraîche verrühren
- Mehl, Semmelmehl und Kräuter-Mischung untermengen
- mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen
- Knödel aus dem Teig formen
- Knödel in leicht kochendes Salzwasser geben
- Kochtemperatur reduzieren
- Knödel bei schwacher Hitze ca. 12 min ziehen lassen
- Knödel mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben
- gut abtropfen lassen

Tomatensoße zubereiten

- zweite Zwiebel im restlichen Olivenöl andünsten
- Knoblauch dazugeben
- Dosentomaten einrühren, erhitzen
- Soße mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen
- 10 min köcheln lassen
- nochmals salzen und pfeffern

- Knödel mit Tomatensoße servieren

Nährwerte: 660kcal/E42g/F20g/KH77g pro Portion

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