

Quark-Klößchen lecker und leicht



Frauke Roschkowski, Leitende Diätassistentin der Augusta-Kranken-Anstalt Bochum, empfiehlt:

Gerade in der Fastenzeit sind leichte Gerichte wie das unten präsentierte angesagt. Die Zutaten dafür hat man eigentlich immer im Haus. Auch wenn Ernährungsberater immer auch mit Fleisch planen, das zwei Mal die Woche auf dem Speiseplan stehen sollte, sind vegetarische Gerichte eine gern gesehene Abwechslung.

Kräuter-Quark-Klößchen mit Tomatensugo

Zutaten für zwei Personen:

250 g Magerquark

Etwa 180 ml Gemüsebrühe

100 g Hartweizengrieß

1 Handvoll Kerbel

Bund Petersilie

1 Ei

Salz, Pfeffer

150 g Frühlingszwiebeln

1 Knoblauchzehe

1EL Olivenöl

1 kleine Dose geschälte Tomaten in großen Stücken (400 g)

1 getrocknete, rote Chilischote

1 Prise Zucker

Die Zubereitung:

Quark in einem Sieb gut abtropfen lassen. Brühe aufkochen, Grieß einrieseln lassen und bei schwacher Hitze in 1-2 Minuten zu einem Brei kochen. Vom Herd nehmen. Kräuter abbrausen, die Blätter abzupfen und bis auf einige fein hacken. Mit Quark und Ei unter den Gries mischen, salzen, pfeffern und noch 10 Minuten quellen lassen.

Frühlingszwiebeln waschen, putzen und fein schneiden. Knoblauch schälen und fein durchpressen. Frühlingszwiebeln und Knoblauch in heißem Öl andünsten. Die Tomaten samt Saft und die Chilischote dazugeben und offen bei mittlerer Hitze in 20 Minuten dicklich einkochen lassen.

In einem breiten Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Aus der Quarkmasse 10-12 Nocken mit zwei angefeuchteten Teelöffeln abstechen. In das kochende Wasser geben, 10-12 Minuten ziehen lassen. Den Sugo mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Guten Appetit!