

Pistazien-Quarkknödel mit Erdbeersauce

Zutaten | 4 Portionen

250 g	Magerquark
1	Zitrone
100 g	Vollkornmehl
4 EL	Vanillezucker
1	Ei
75 g	Butter
600 g	Erdbeeren
30 g	geschälte Pistazien

Zubereitungszeit: 45 Min., Kühlzeit: 1 Std.

Zubereitung:

- Quark abtropfen lassen.
- Die Zitrone waschen und trocken tupfen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.
- Quark, Mehl, 3 Esslöffel Vanillezucker, Ei, Butter, und Zitronenabrieb zu einem Teig verrühren.
- Den Teig abgedeckt ca. 1 Stunde kaltstellen.
- Erdbeeren putzen und waschen. 8 kleine Erdbeeren beiseitelegen.
- Die Erdbeeren zusammen mit dem restlichen Vanillezucker und dem Zitronensaft pürieren.
- Pistazien fein hacken.
- Aus dem Teig mit einem Löffel Nocken ausstechen, jeweils eine Erdbeere hineindrücken und in den nassen Handflächen zu kleinen Klößchen formen. Auf diese Weise acht Quarkknödel herstellen.
- Die Knödel in einem Topf mit leicht gesalzenem, leicht siedendem Wasser für ca. 15 Minuten gar ziehen lassen.
- Mit einem Schaumlöffel die Knödel aus dem Wasser heben und kurz ausdampfen lassen. Anschließend in den gehackten Pistazien wälzen.
- Pistazien-Quarkknödel mit der Erdbeersauce servieren.

Tipp:

Statt Erdbeeren kann man auch Kirschen, Aprikosen oder anderes Obst der Saison mit den Quarkknödeln verarbeiten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf ein Stück von ca. 286 g

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
295 kcal	6,5 g	441 g	13 g	125 mg