

Gebratene Quarknocken mit Joghurt & Beeren

Zutaten | 2 Portionen

Für die Nocken:

250 g	Quark (alternativ Hüttenkäse)
1	Ei
3 EL	Grieß oder feine Haferflocken
1 EL	Mehl
1 EL	Zucker (nach Geschmack)
1 Pck.	Vanillezucker
1	Prise Salz
etwas	Butter zum Anbraten

Für das Topping:

3-4 EL	Naturjoghurt
etwas	Honig
	Erdbeeren, Himbeeren oder andere Beeren

Zubereitungszeit: 30 Min.

Zubereitung:

- Quark, Ei, Grieß, Mehl, Zucker, Vanillezucker und Salz in einer Schüssel gut vermengen. Den Teig ca. 10 Minuten quellen lassen, damit der Grieß aufquillt und der Teig fester wird.
- Mit leicht angefeuchteten Händen oder zwei Teelöffeln kleine Nocken oder flache Taler formen.
- Etwas Butter einer Pfanne erhitzen. Die Quarknocken darin bei mittlerer Hitze goldbraun braten (ca. 3-4 Minuten pro Seite).
- Naturjoghurt mit Zitronensaft und etwas Honig glatt rühren
- Die Nocken mit Joghurt und frischen Beeren auf einem Teller anrichten.

Tipp:

Herzhafte Variante: Zucker weglassen, etwas Schnittlauch und Kräuter einrühren, dazu Kräuterquark oder Frischkäse-Dip.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
130 kcal	5.5 g	13,0 g	8,0 g	120 mg