

Quarkspätzli mit Salbei




Quelle:



 hirslanden
 Medizinische Kompetenz

Zubereitungszeit

15 Minuten

Zutaten

4 Portionen

150.0 g	Magerquark, nature (93 kcal)
3.0 Stk.	Hühnerei, ganz, roh, mittelgross (241 kcal)
200.0 g	Dinkelmehl (692 kcal)
	Meersalz
	Pfeffer weiss, gemahlen
	Muskatnuss, Pulver
5.0 g	Salbei frisch oder getrocknet (3 kcal)
1.0 EL	Halbfettmargarine (56 kcal)
	Salbei, frisch

Zubereitung

Eier und Quark in einer Schüssel gut verrühren. Dinkelmehl, fein geschnittener Salbei und Gewürze begeben. Rasch zusammenarbeiten und zu einem glatten Teig schlagen, bis er Blasen wirft. Durch ein Spätzlisieb in siedendes Salzwasser drücken oder von einem Brett schaben. Sobald die Spätzli an die Oberfläche steigen, herausnehmen, im Eiswasser abkühlen und abtropfen lassen. Margarine in eine beschichtete Pfanne geben und die Spätzli darin goldgelb backen. Mit einem Salbeiblatt garnieren und servieren. Tipp: Anstelle von Salbei je nach Belieben andere, frische Kräuter verwenden.

Spezialkost

vegetarisch

Nährwerte

1 Port. = 271 kcal (134 g)

Nährwert	Prozent	g / Portion
Protein	24%	16 g
Kohlenhydrate	54%	37 g

Fett	23%	7 g
Alkohol	0%	0 g