

Zitronen-Quark-Küchlein mit grünen Spargeln

Zubereitungszeit

40 Minuten + 20 Minuten quellen lassen

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 460 kcal

Eiweiss: 28 g

Fett: 25 g

Kohlenhydrate: 30 g

Zutaten für 4 Portionen

1 kg grüne Spargeln
 3 EL Rapsöl
 2 dl Halbrahm
 40 g Kresse, z. B. Brunnenkresse

Küchlein

3 Eier
 120 g Hartweizengriess
 400 g Magerquark
 2 Zitronen
 Salz
 Pfeffer



Zubereitung

1. Für die Küchlein Eier verquirlen. Mit Griess und Quark verrühren. Zitronenschale fein dazureiben. Masse mit Salz und Pfeffer würzen. 20 Minuten quellen lassen.
2. Spargeln im unteren Drittel schälen, Enden frisch anschneiden. Spargeln portionenweise in wenig Öl bei mittlerer Hitze 8-10 Minuten braten, bis sie knapp weich sind. Rahm dazugiessen und mit Salz abschmecken.
3. Etwas Öl in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen. Pro Küchlein ca. 1 1/2 EL Masse vorsichtig in die Pfanne geben. Küchlein zuerst auf einer Seite hellbraun braten, mit einer Kelle vorsichtig wenden und fertig braten. Mit den Spargeln anrichten. Kresse darüberstreuen.