

# Quarkknödel in Tomatensoße

Vegetarisch » Klöße&Co.

## Zutaten (4 Personen)

- » 2 Zwiebel(n)
- » 2 EL Olivenöl
- » 2 EL Petersilie
- » 2 EL Basilikum
- » 2 Knoblauchzehe(n)
- » 850ml Dosentomaten
- » Salz & Pfeffer
- » 1 EL Oregano
- » 750g Magerquark
- » 3 Ei(er)
- » 4 EL Crème fraîche
- » 200g Mehl
- » 150g Semelmehl
- » Muskat

## Bewertung



### Beschaffung

in jedem Discounter



### Kosten

6-10€



### Schwierigkeitsgrad

Fortgeschrittene



### Warte-Zeit

16-30min



### Zubereitungszeit

31-60min

## Rezept-Foto



## Zubereitung

### Vorbereitung

- Zwiebeln abziehen, hacken
- Kräuter waschen, hacken
- Knoblauch abziehen, hacken

### Knödel zubereiten

- Hälfte der Zwiebeln in 1EL Olivenöl andünsten
- Petersilie, Basilikum zugeben, andünsten
- Mischung abkühlen lassen
- Quark mit Eiern und Crème fraîche verrühren
- Mehl, Semelmehl und Kräuter-Mischung untermengen
- mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen
- Knödel aus dem Teig formen
- Knödel in leicht kochendes Salzwasser geben
- Kochtemperatur reduzieren
- Knödel bei schwacher Hitze ca. 12 min ziehen lassen
- Knödel mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben
- gut abtropfen lassen

### Tomatensoße zubereiten

- zweite Zwiebel im restlichen Olivenöl andünsten
- Knoblauch dazugeben
- Dosentomaten einrühren, erhitzen
- Soße mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen
- 10 min köcheln lassen
- nochmals salzen und pfeffern

- Knödel mit Tomatensoße servieren

Nährwerte: 660kcal/E42g/F20g/KH77g pro Portion

angelegt am: 20.06.2004

Rezept-Nr: 1115

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke