

Bärlauch - Quarkplätzchen auf katalanischen Spinat



- **Küche:** Spanisch
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 40m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '40', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Vegetarische Gerichte sind außerordentlich vielseitig und können es meistens mit den Küchenklassikern aufnehmen.

Wer auf Pflanzenkost statt Fleisch setzt, nimmt mehr Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe zu sich und weniger ungesunde gesättigte Fettsäuren und Cholesterin.

Mal klassisch, mal neu variiert bringen sie neuen Schwung in die Vegetarier Bewegung, durchaus etwas für echte Genießer.

Mit diesem herzhaften Quarkplätzchen Rezept werden sie ihren nächsten Besuch nicht nur mit reichlich Vitaminen umhauen, sondern auch mit einer gewaltigen Geschmackssensation.

Zutaten

- Für die Quarkplätzchen: 500 g Magerquark
- 150 g Grieß
- 4 Bärlauch Blätter, fein geschnitten oder gehackt
- 4 Lauchzwiebeln, geputzt, gewaschen fein geschnitten oder gehackt
- 2 Eier
- 4 EL Sonnenblumenöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Für den katalanischen Spinat: 1, 2 kg frischer Blattspinat, geputzt, grobe Stiele entfernt, mehrfach gewaschen, gut abgelassen (Geht natürlich auch mit TK - Blattspinat)
- 1 - 2 mittelgroße Zwiebeln, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
- 40 g Sultaninen, gewaschen, in 50 ml trockener Weißwein eingelegt
- 40 g Pinienkerne
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle, etwas geriebene Muskatnuss

Zubereitungsart

Schritt1

Die Bärlauch Quarkplätzchen: Den Magerquark mit dem Grieß, den Eiern, Bärlauch und den Lauchzwiebeln vermengen, herzhaft salzen und pfeffern, ca. 40 min. quellen lassen. Mit feuchten Händen aus der Masse etwa 12 flache Plätzchen formen und in heißem Öl ca. 4 min von jeder Seite heraus braten, Farbe nehmen lassen, auf Küchenkrepp ablaufen lassen.

Schritt2

Der katalanische Spinat: Den Spinat kurz für 3 min. in kochendes Salzwasser geben, abgießen, kalt abschrecken und gut ausdrücken. Die Zwiebeln, den Knoblauch und die Pinienkerne im Olivenöl glasig andünsten, die eingelegten Sultaninen, samt Flüssigkeit dazu geben, salzen, pfeffern und mit einem Strich Muskatnuss würzen. Deckel drauf und bei kleiner Hitze 6 - 8 min. dünsten - garen, dabei hin und wieder wenden. Zusammen mit den Quarkplätzchen zu Tisch geben.

Rezeptart: Kleine Gerichte, Vegetarisch **Zutaten:**Bärlauch, eier, Grieß, Öl, Pfeffer, Pinienkerne, Rosinen, Salz, zwiebel

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/baerlauch-quarkplaetzchen/>