

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
433 kcal

KOHLENHYDRATE
38,2 g

FETT
15,9 g

EIWEISS
31,8 g

BALLASTSTOFFE
10,2 g

Mittagessen

Pikanter Quarkauflauf mit Feldsalat & Apfel

Zubereitung (50 Min.)

1. Den Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Den Brokkoli putzen, zerteilen, in kochendem Salzwasser 2-3 Minuten köcheln und gut abtropfen lassen. Den Lauch waschen, der Länge nach vierteln und in kleine Stücke schneiden. Die Datteltomaten waschen und abtropfen lassen. Die Knoblauchzehe abziehen und fein hacken.
3. Das Ei trennen, das Eiweiß steif schlagen und zur Seite stellen. Den Quark mit der Sahne, dem Eigelb, Knoblauch, Stärkemehl und den Kräutern verrühren, mit Salz, Pfeffer und Brühgewürz abschmecken und zum Schluss das Eiweiß und den Lauch unterheben.
4. Eine Auflaufform ausfetten, den Brokkoli und die Tomaten auf dem Boden verteilen, die Quarkmasse einfüllen und verstreichen. Etwa 45 Minuten in den Ofen schieben, bis die Oberfläche eine leichte Bräunung erreicht hat.
5. Den Salat verlesen, waschen und schleudern. Die Zwiebel abziehen, halbieren und in halbe Ringe schneiden. Den Apfel waschen, entkernen und in schmale Spalten schneiden. Alle Zutaten auf einem Teller anrichten.
6. Aus Essig, 1 EL Wasser, Honig, Salz, Pfeffer und Öl eine Salatsoße rühren und über den Salat geben.

Zutaten

150 g Brokkoli
1 Lauch, klein (ca. 60 g)
4 Datteltomaten
1/2 Knoblauchzehe
1 Ei (Größe S)
65 g Magerquark
60 g Quark 20 % Fett
15 ml Kochsahne 7 % Fett
1/2 EL Stärke
italienische Kräuter
Salz
Pfeffer
Gemüsebrüh-Pulver
1 TL Öl, für die Form

Feldsalat

50 g Feldsalat
1 Zwiebel, klein (ca. 40 g)
1/2 EL Weißweinessig
Honig
1 TL Rapsöl
1 Apfel, klein (ca. 110 g)