



# Kürbis-Quark-Plinsen mit Feldsalat

Zeit gesamt  
45min

Zubereitungszeit  
25min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Karotten 2 St.

Hokkaidokürbis 1 St.

Zitronen 1 St.

Olivenöl 2 EL

Quark 40 % Fett i.Tr. 500 g

Wasser 8 EL

Pfeffer, schwarz

Zucker

Eier 2 St.

Weizenmehl, Type 405 6 EL

Feldsalat 200 g

Muskatnuss, gemahlen

## Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, großer Topf, Backblech mit Backpapier, Sieb, Salatschleuder, feine Reibe, Pürierstab

1. In einem Topf ca. 3 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Karotten waschen, schälen, Enden entfernen und klein schneiden. Kürbis waschen, halbieren, schälen, entkernen und klein würfeln. Karotte und Kürbis im kochenden Wasser zugedeckt ca. 10 Min. weich garen.
2. Zitrone waschen, ca. 1 TL Schale abreiben, halbieren und Saft der Zitrone auspressen. In einer Schüssel 1 EL Zitronensaft, Olivenöl, 8 EL Quark, 8 EL kaltes Wasser und Salz, Pfeffer und Zucker gut vermengen.
3. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitzen) vorheizen. In einer Schüssel restlichen Quark, Eier und Mehl aufschlagen. Feldsalat waschen und trocken schleudern. Karotte und Kürbis abgießen und im Topf pürieren.
4. Kürbispüree mit Quark-Ei-Mix, Zitronenabrieb und Muskatnuss mischen und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf 1–2 Backblechen mit Backpapier insgesamt 24 gleich große Teigportionen verteilen und ca. 20–25 Min. im Ofen backen. Nach der Hälfte der Backzeit Backbleche tauschen.
5. Wenige Minuten vor Ende der Backzeit Feldsalat mit dem Dressing mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kürbis-Quark-Plinsen aus dem Ofen nehmen, auf Tellern anrichten und mit Feldsalat servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Durch die unterschiedlichen Kürbisgrößen, die Mutter Natur hervorbringt, ist es möglich, dass du ggf. etwas mehr oder weniger Ei benötigst. Die Masse sollte eine ähnliche Konsistenz wie Waffelteig haben.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	308 kcal
Kohlenhydrate	39 g
Eiweiß	22 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	9 g