



Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

LOW-CARB - 1 PORTION

GRÜNE SPÄTZLE MIT SCHINKENRAHM

ZUBEREITUNG

1. Die Eier mit dem Magerquark, Mehl und der Petersilie in eine Schale geben und verrühren. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Den Teig portionsweise auf ein Brettchen geben. Mit einem Schaber oder einem Messerrücken den Teig in kleine Spätzle teilen.
3. Die Spätzle so lange in kochendes Salzwasser geben, bis sie oben schwimmen.
4. Die Frühlingszwiebel und den Schinken in Ringe bzw. feine Streifen schneiden.
5. Eine Pfanne ohne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebelringe mit dem Schinken und der sauren Sahne kurz erwärmen.
6. Den Pfanneninhalt mit dem geriebenen Käse auf die Spätzle geben und anrichten.
7. Tipp: Eine besonders schöne grüne Farbe der Spätzle erhalten Sie mit einem Esslöffel Spinatpulver.

ZUTATEN

100 g Magerquark
2 Eier
100 g Kochschinken
2 EL Johannisbrotkernmehl
2 EL Saure Sahne, 10% Fett
15 g Streukäse, light
1 Frühlingszwiebel
2 EL Petersilie, gehackt
Salz
Pfeffer



500
Kalorien



7g
Kohlenhydrate



58g
Eiweiß



22g
Fett



12g
Ballaststoffe