

Kräuter-Quark-Plinsen mit Paprika

Ein vegetarisches Rezept, bei dem der Quark für den Eiweißanteil und das Paprikagemüse für die Vitamine sorgt. Plinsen ist ein ostdeutscher Ausdruck für Eierkuchen. Dort gibt es Quark-Plinsen auch in der süßen Variante.

Zutaten für 4 Personen:

- ▶ 1 Handvoll Basilikum
- ▶ 1 TL getr. Thymian
- ▶ 400 g Magerquark
- ▶ 100 g Dinkelmehl
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ 3 Eier
- ▶ 3 Paprikaschoten (rot, grün, gelb)
- ▶ 1 Bund Lauchzwiebeln
- ▶ 5 EL Öl
- ▶ 1 Packung oder eine Dose stückige Tomaten



Zubereitung:

- ▶ Basilikum waschen und hacken.
- ▶ Quark, Mehl, Salz, Eier, Kräuter und 3-4 EL Wasser verrühren.
- ▶ Paprika und Lauchzwiebeln waschen, putzen und klein schneiden.
- ▶ 2 EL Öl in einem breiten Topf erhitzen.
- ▶ Paprika und Lauchzwiebeln darin andünsten.
- ▶ Tomaten zufügen, alles aufkochen und abschmecken.
- ▶ In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Aus jeweils ca. 2 EL Teig goldbraune Plinsen backen. Jeweils 4 Stück gehen in eine Pfanne. Die gebackenen Plinsen warm stellen und im restlichen Öl die weiteren Plinsen backen.
- ▶ Plinsen mit dem Paprikagemüse anrichten.