



Ein Service von:

intervallfasten.org

Quark-Gnocchi mit Tomatensoße

RUBRIK: INTERVALLFASTEN-REZEPTE ABENDESSEN



Zutaten:	
<ul style="list-style-type: none">• 150 g Quark, Magerstufe• 1 Ei• 1 TL Guarkernmehl (alternativ Speisestärke 2-3 TL oder Agar-Agar)	Für den nicht fastenden Partner: Eine größere Portion zubereiten. . Für Vegetarier:

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

<ul style="list-style-type: none">• 1 kleine Zwiebel• 1 Knoblauchzehe• 1 Frühlingszwiebel• 1 Handvoll Basilikumblätter• 100 g Cherrytomaten• 1 TL Oregano, getrocknet• 15 g Parmesan, gerieben• 1 TL Olivenöl• Salz und Pfeffer (aus der Mühle)	geeignet
---	----------

Kalorien und Nährwerte pro Portion:

kcal	Protein	Fett	Kohlenhydrate
319	31 g	13 g	18 g

Zubereitung:

1. Quark und Eier in einer Schüssel glatt rühren, Guarkernmehl (alternativ Speisestärke) dazugeben und alles gut miteinander verrühren. Den Teig mit Salz und Pfeffer würzen und zum Quellen (ca. 20 Min.) beiseite stellen. Danach kleine Kugeln aus dem Teig formen und mit einer Gabel platt drücken. Oder Sie stechen mit zwei Teelöffeln die Gnocchis vom Teig ab.
2. Lauchzwiebeln und Basilikum waschen, trockenschütteln und hacken. Zwiebel schälen und fein würfeln. Knoblauch pressen oder sehr fein hacken. Tomaten waschen, halbieren.
3. In einer heißen Pfanne Zwiebel in Olivenöl glasig andünsten. Lauchzwiebeln und Knoblauch dazugeben und kurz mitdünsten. Tomaten hinzugeben und bei niedriger Temperatur ca. 10 Minuten köcheln lassen. Oregano und Basilikum in die Tomatensoße geben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

4. Wasser in einem großen Topf mit einem TL Salz zum Kochen bringen. Gnocchi ins Wasser geben. Wenn sie oben schwimmen, abschöpfen und mit der Tomatensauce vermengen.

5. Parmesan über die Gnocchi reiben und servieren. Guten Appetit!

Gnocchi zählen auch hierzulande bereits zu den Klassikern. Die Variante mit Quark, punktet mit vielen Proteinen und wenig Kohlenhydraten. Quark-Gnocchi sind einfach zuzubereiten und sehr, sehr lecker.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei [intervallfasten.org](https://www.intervallfasten.org).

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.