



**SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.**

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Quarksteak – mindestens so viel Eiweiß wie ein «echtes» Rindersteak

Zubereitungszeit: 20 min **Kochzeit:** 10 min **Gesamtzeit:** 30 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 6

Kalorien p.P.: 180 kcal

Zutaten

1 kg Quark aus Weidehaltung (mager oder ½-Fett) - Diesen über Nacht auf einem Tuch in einem Sieb im Kühlschrank abtropfen lassen. (Das ergibt ca. 600 g abgetropften Quark, je nach Produkt)

2 Stück(e) frische Eier aus Freiland- oder Biohaltung

40 g geriebener Extrahartkäse wie Padano oder Sbrinz

80 g Raclettekäse, Gruyère oder Comté aus Weidehaltung oder nach Geschmack

1 Esslöffel Mehl oder etwas mehr (glutenfrei: Stärke oder etwas geriebene Nüsse mit Schale)

150 g Panier- oder Pankomehl (glutenfrei: glutenfreies Paniermehl)

50 g getrocknete Tomaten - fein gehackt

80 g Zwiebel – geschält und fein gehackt

50 g Karotte - geschält und fein gewürfelt

50 g Knollensellerie – geschält und fein gewürfelt

20 g frische Weidebutter

10 g einfaches Olivenöl

100 ml Gemüsebrühe oder Wasser und Brühwürfel

50 ml Weißwein

2 Stück(e) Knoblauchzehen – geschält und fein gehackt

5 Esslöffel Bratbutter aus Weidehaltung oder einfaches Olivenöl zum Braten

Gewürze Pfeffer schwarz, grün und weiß; Chili, Thymian, Rosmarin, Oregano, Paprikapulver, Muskatnuss

Zubereitung

1. Einen passenden Topf auf mittlerer Hitze aufheizen lassen.

2. Olivenöl und Butter begeben und Karotten, Sellerie und Zwiebeln farblos mit etwas Salz für 2 – 3 Minuten andünsten.
3. Getrocknete Tomaten und Knoblauch begeben, kurz mitdünsten, mit Weißwein und Gemüsebrühe ablöschen und Flüssigkeit komplett verkochen lassen.
4. Getrocknete Kräuter und Gewürze begeben, kurz mitdünsten und das Ganze dann auf Raumtemperatur abkühlen lassen.
5. Den abgetropften Quark, die Eier, Mehl, Käse und ca. 60 g Paniermehl begeben und zu einer glatten Masse vermischen und kurz quellen lassen.
6. Eine Bratpfanne auf mittlerer Hitze aufheizen lassen. Nun ein wenig der Masse in Paniermehl gewendet und flach gedrückt als Probe braten. Nach Geschmack fertig würzen und die Masse, wenn nötig, mit mehr Mehl fester machen. Tipp: Sie sollte nur so fest wie nötig sein.
7. Die Masse in ca. 120 g schwere Portionen teilen, zu Kugeln rollen, in einer Schüssel mit Paniermehl wenden und auf einem Teller mit Paniermehl flach (ca. 1,5 bis 2 cm dick) drücken und bis zum Braten zwischenlagern.
8. Die Quarksteaks bei ca. 180 °C in der Pfanne pro Seite ca. 2 – 3 Minuten goldbraun bis mindestens zu einer Kerntemperatur von 85 °C braten.
9. Die fertigen Quarksteaks auf ein Blech mit Gitter rausnehmen und im Ofen bei ca. 140 °C warmhalten, wieder erwärmen oder fertig durchgaren.
10. Auf vorgewärmte Teller servieren.