

Mohn-Quarknockerl mit Himbeeren

Die zarten Quarkteig – Klößen harmonieren perfekt mit der fein-herben Mohnbutter!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, eifrei, maisfrei



Für 4 Personen

Für die Quarknockerl:

100g flüssige Butter (ggf. laktosefrei)
200g Magerquark (ggf. laktosefrei)
2 EL Zucker
1 P. Vanillezucker
75g Kartoffelstärke*
35g helles Reismehl*
1/2 TL Johannisbrotkernmehl*
1/2 TL Flohsamenschalenpulver*

Für die Mohnbutter:

2 EL Butter (ggf. laktosefrei)
4 TL gemahlener Mohn

Außerdem:

120g TK-Himbeeren
2 TL Vanillepuddingpulver
1 EL Zucker

1. Butter, Magerquark, Zucker und Vanillezucker verrühren.

2. Kartoffelstärke oder Kartoffelmehl, Reismehl, Johannisbrotkernmehl und Flohsamenschalen mischen und unter die Quarkmasse rühren. Den Nockerlteig 30 Minuten ruhen lassen.

3. Die Himbeeren in einen Topf geben und bei milder Hitze zum Kochen bringen. Vanillepuddingpulver mit 2 EL Wasser anrühren und die Himbeeren damit andicken. Beiseite stellen.

4. Salzwasser erhitzen und vom Quarkteig mit zwei Teelöffeln kleine Nockerln abstechen. Im siedenden Salzwasser etwa 5 Minuten ziehen lassen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und abtropfen lassen.

5. 2 EL Butter in einer Pfanne erhitzen, Mohn zugeben und kurz anrösten. Die Nockerl darin wenden und mit der Himbeersoße anrichten.

***Anstatt Kartoffelstärke, Reismehl, Johannisbrotkernmehl und Flohsamenschalen kann auch 120g einer Mehlmischung auf Reis/Kartoffelbasis verwendet werden. Wird eine maishaltige Mehlmischung verwendet, so reichen 90 – 100g davon aus. [HIER](#) gibt's Infos zu Mehlmischungen.**

