

- REZEPT DES MONATS - SEPTEMBER
ZUM 10. SÄCHSISCHEN DIABETIKERTAG
am 11.09.2010, 9 bis 16:00 Uhr, Rathaus Dresden



Foto: Shutterstock | Goezian

Sächsische Quarkkeulchen

altbewährtes Gericht - super lecker!

Zutaten für ca. 24 Stück:

100 g	Rosinen
800 g	gekochte Pellkartoffeln
180 g	Mehl
1 TL	Backpulver
500 g	Magerquark
2	Eier
½ TL	Salz
	Muskatnuss, frisch gerieben
½	unbehandelte Zitrone
1 Päckchen	Vanillezucker
1 TL	Mehl zum Bestäuben
50 g	Butterschmalz
	Zimt und Zucker gemischt

Die Rosinen mit heißem Wasser überbrühen und quellen lassen. Inzwischen Kartoffeln pellen und in eine Schüssel reiben. Mehl mit dem Backpulver über die Kartoffeln sieben. Den Quark durch ein Sieb dazu streichen. Die Eier verquirlen und Salz, Muskat, Zitronenschale und Vanillezucker dazugeben. Rosinen abtropfen lassen und leicht mit Mehl bestäuben. Alles zu einem glatten Teig kneten. Auf bemehlter Arbeitsfläche zu einer Rolle formen, breite Scheiben schneiden und flach drücken. Butterschmalz in Pfanne erhitzen und Keulchen darin von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Vor dem Servieren mit Zimt und Zucker bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 45 Min.

Guten Appetit wünscht Ihr SpeziMED - Team!

1 Stück enthält (bei 24 Stück)	kcal	Kohlenhydrate (BE)	Fett	Eiweiß
	98	1,5	3 g	5 g

Tipp: Zu den Keulchen passt zum Beispiel Apfelmus. Ganz besonders knusprig werden die Keulchen, wenn Sie während des Backvorgangs etwas Semmelbrösel darüber streuen. Die Rosinen können Sie je nach Belieben weglassen.