

Rezept

Frittierte zuckerfreie Quarkbällchen

Ein Rezept von Frittierte zuckerfreie Quarkbällchen, am 08.12.2025

Zutaten

2 Eier (M)	½ TL gemahlene Bourbon-Vanille
250 g Magerquark	200 g Mehl
50 g Speisestärke	½ Päckchen Backpulver
1 l Frittierzett	Mehl zum Arbeiten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für ca. 25 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 60 kcal, 2 g F, 3 g EW, 8 g KH

Zubereitung

1. Eier und Vanille in einer Rührschüssel mit den Rührbesen des Handrührgeräts schaumig schlagen, dann den Quark unterrühren. Mehl, Speisestärke und Backpulver über die Masse sieben und zügig (nicht zu lange) unterrühren.
2. Das Frittierzett in einem Topf oder einer Fritteuse auf ca. 180° erhitzen. (Wer kein Thermometer hat, kann dies mit einem Kochlöffel oder einem Holzstäbchen überprüfen. Sobald sich Bläschen am Holz bilden, ist das Fett heiß genug.)
3. Inzwischen vom Teig mit einem Teelöffel ca. 25 walnussgroße Stücke abstechen und jedes Stück mit leicht bemehlten Händen zu einer Kugel formen (der Teig ist etwas klebrig). Die Teigkugeln nebeneinander auf ein bemehltes Küchenbrett legen.
4. Die Teigkugeln nacheinander (max. 3-4 Kugeln gleichzeitig) im heißen Fett in 3-5 Min. knusprig braun ausbacken. Dabei ggf. wenden, damit sie von allen Seiten gleichmäßig bräunen und garen. Die Quarkbällchen mit dem Schaumlöffel herausnehmen und auf einem mit Küchenpapier ausgelegten Kuchengitter abtropfen lassen.