

Rezept

Protein-Gnocchi mit Hüttenkäse

Ein Rezept von Protein-Gnocchi mit Hüttenkäse, am 28.06.2026

Zutaten

500 g Magerquark	3 Eier
5 EL Guarkernmehl	300 g grüner Spargel
100 ml Gemüsefond	50 g Cashewkerne
400 g Hüttenkäse	1 Bund Schnittlauch
1 Limette	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 172 kcal, 9 g F, 15 g EW, 6 g KH

Zubereitung

1. Eier und Quark in einer Schüssel zu einer glatten Masse verrühren. Nach und nach Guarkernmehl dazugeben. Teig mit Salz und Pfeffer abschmecken und nochmal mit den Händen (am besten Handschuhe anziehen, da der Teig sehr klebt!) durchkneten. Schüssel mit einem Tuch abdecken und für eine halbe Stunde ruhen lassen.
2. Nach der Ruhephase nochmals ordentlich durchkneten und anschließend kleine Teigrollen formen. Von diesen Rollen Gnocchi portionsweise mit einem Messer abschneiden und mit einer Gabel das typische Gnocchi-Muster eindrücken.
3. Wasser in einem großen Topf aufkochen lassen, etwas Salz hineingeben und anschließend Gnocchi nacheinander ins Wasser geben. Sobald sie an der Wasseroberfläche schwimmen, abschöpfen.
4. Spargel putzen und ggf. holzige Enden abschneiden. Die vorgegarten Gnocchi in eine Pfanne mit etwas Öl geben und goldbraun braten. Spargel mit in die Pfanne geben, Gemüsefond angießen und alles etwas schmoren lassen.
5. In einer Pfanne ohne Öl Cashewkerne rösten, klein hacken und mit in die Gnocchi-Spargel-Pfanne geben.
6. Schnittlauch waschen, schneiden und mit Hüttenkäse mischen. 1 Spritzer Limettensaft und etwas Limettenabrieb zum Hüttenkäse geben. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.