

## Rezept

# Quarkspätzle mit Sahnelinsen

Ein Rezept von Quarkspätzle mit Sahnelinsen, am 09.06.2026

## Zutaten

|                                       |                                  |
|---------------------------------------|----------------------------------|
| <b>150 g</b> Mehl                     | <b>1/2 TL</b> Salz               |
| frisch geriebene Muskatnuss           | <b>125 g</b> Quark (oder Topfen) |
| <b>70 ml</b> Milch                    | <b>2</b> Eier (Größe M)          |
| <b>200 g</b> braune oder grüne Linsen | <b>1</b> Zwiebel                 |
| <b>1</b> Knoblauchzehe                | <b>1</b> rote Chilischote        |
| <b>1 EL</b> Butter                    | <b>1/4 l</b> Gemüsebrühe         |
| <b>1/2 Bund</b> Schnittlauch          | <b>75 g</b> Sahne                |
| <b>1 TL</b> scharfer Senf             | Salz                             |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 870 kcal

## Zubereitung

1. Für die Spätzle das Mehl mit Salz und Muskat in einer Schüssel mischen. Den Quark mit Milch und Eiern vermischen und gründlich unter das Mehl rühren. Den Teig ca. 30 Min. quellen lassen.
2. Inzwischen die Linsen in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Chilischote waschen, vom Stielansatz befreien und zusammen mit den Kernen fein hacken.
3. Die Butter in einem Topf zerlassen. Dann Zwiebel, Knoblauch und Chili darin andünsten. Die Linsen dazugeben und kurz mitdünsten. Dann die Brühe angießen und aufkochen lassen. Die Linsen zugedeckt bei schwacher Hitze in 40-50 Min. weich, aber noch leicht bissfest garen.
4. Für die Spätzle reichlich Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Eine Schüssel bei 50° in den Ofen stellen. Einen Teil vom Spätzleteig in den Spätzlehobel füllen und die Spätzle ins kochende Wasser hobeln. Sobald sie an die Oberfläche steigen, mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben und in die Schüssel im Ofen füllen. Nach und nach auf diese Weise alle Spätzle garen.
5. Für die Linsen den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Die Sahne unter die Linsen rühren, die Linsen mit Senf und Salz abschmecken. Spätzle in vorgewärmte tiefe Teller verteilen. Schnittlauchröllchen aufstreuen, mit Sahnelinsen beschöpfen.