

## Quarkplätzchen mit Spinat

Eine gute Alternative zu glutenhaltigen Getreidesorten wie Weizen, Roggen und Gerste ist Buchweizen. Das Knöterich-Gewächs hat gute Backeigenschaften und schmeckt angenehm nussig.

### Zutaten für 2 Personen:

200 g Magerquark  
Salz  
1 Ei  
60 g Buchweizenmehl  
2 EL frisch geriebener Hartkäse  
frisch geriebene Muskatnuss  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
100 g Blattspinat  
1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 EL [Kokosöl](#)



### Hinweis:

*Wir empfehlen Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau (Demeter, Bioland, Naturland). Sie haben den höchsten Nährstoffgehalt und die niedrigste Belastung.*

### Zubereitung:

Ein Sieb mit einem Mulltuch auslegen. Den Quark darin ca. 30 Min. abtropfen lassen. Das Ei mit einer Gabel verschlagen. Den Quark mit Ei, Buchweizenmehl und Käse verrühren. Mit Salz, Muskat und Pfeffer würzen. Die Masse zugedeckt mindestens 30 Minuten quellen lassen.

Inzwischen den Spinat verlesen, putzen und gründlich waschen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. ½ EL Kokosöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten, den Knoblauch ca. ½ Min. mitdünsten. Den nassen Spinat dazugeben und zugedeckt 1-2 Minuten mitdünsten, bis er zusammengefallen ist. Den Spinat offen weitere 2 Minuten dünsten, damit die Flüssigkeit verdunstet. Den Spinat salzen und pfeffern und abkühlen lassen, dann etwas ausdrücken und grob hacken.

Die Quarkmasse mit dem Spinat vermischen. Das restliche Kokosöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Mit einem Esslöffel 8 - 10 Portionen Teig abstechen. Jeweils eine Portion in die Pfanne setzen, kurz anbraten, mit dem Pfannenwender vorsichtig flach drücken. Bei kleiner bis mittlerer Hitze in 8 - 10 Minuten goldgelb und knusprig braten, dabei gelegentlich wenden. Die heißen Plätzchen mit der Rohkost servieren.