

Mit freundlicher Unterstützung vom



RINDER  
MARKT  
HALLE  
St. Pauli

# SCHNACK 'N' SCHLEMM

SAMSTAGS  
AB 12 UHR  
in unserer Marktküche



Heikes Rezept für

# QUARK-TALER

Dr. Heike  
Niemeier

# QUARK-TALER



## Zutaten für 6 Taler

### Für die Taler:

- 250 g Quark (20% F. i. Tr.)
- 1 Ei
- 2-3 EL Mehl
- ½ TL Backpulver
- 2 EL Kokosöl

### Für das Topping:

- 6 EL Paprika-Hummus
- ½ Gurke
- 3 TL Sesam

## Zubereitung

1. Den Quark für ca. 8 Stunden in einem Sieb abtropfen lassen. (Es geht auch ohne diesen Schritt, dann sind die Taler ein wenig kompakter.)
2. Den Quark mit Ei, Mehl und Backpulver zu einem glatten Teig verrühren.
3. In einem Topf den Sesam (ohne Öl) rösten, bis er duftet. Abkühlen lassen.
4. In einer Pfanne die Hälfte des Kokosöls heiß werden lassen. Mit einem Esstöffel den Teig in acht gleich große Portionen in das heiße Öl geben. Eventuell mit einer Gabel etwas plattdrücken. Wenn sie unten fest geworden sind mit einem Bratenwender auf die andere Seite drehen und das restliche Öl dazu geben. Die Pfanne schwenken.
5. Jeweils einen Esstöffel Paprika-Hummus auf den Quark-Talern verteilen. Mit Gurkenscheiben belegen und mit Sesam verfeinern.

**Tip:** Wer es lieber süß mag, kann beim Topping variieren: Ein Esstöffel Apfelmark, ein Teelöffel Vollrohrzucker, Ahornsirup oder Konfitüre pro Taler sorgt für eine feine Süße.

