

# Rezept: Sommer-Tomaten-Salat mit Quark-Nuggets

Brennwerte 1249 kJ | 299 kcal  
Eiweiß 14,6 g  
Kohlenhydrate 19 g  
Fett 17 g

Vorbereitung 10 Minuten  
Ruhe-, Gar- & Backzeit 30 Minuten  
Gesamtzeit 30 Minuten



# Rezept: Sommer-Tomaten-Salat mit Quark-Nuggets

4 PORTIONEN  normal

200 g Quark  
5 EL feine Haferflocken  
1 TL Sesam, geschält  
2 Eier  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
3 EL Deli Reform Einfach  
Kochen  
800 g bunte Kirschtomaten  
2 Snackgurken  
2 Frühlingszwiebeln  
50 g Feldsalat  
30 ml Rapskernöl  
2 EL Sojasauce  
2 EL Orangensaft  
1 TL Honig

## 1 ZUTATEN VORBEREITEN

Quark mit Haferflocken, Sesam und Ei mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 30 Minuten quellen lassen. Tomaten waschen und vierteln. Snackgurken waschen und mit Hilfe eines Sparschälers in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Feldsalat putzen, gründlich waschen und abtropfen lassen. Gemüse mischen.

## 2 DRESSING ZUBEREITEN

Für das Dressing Rapskernöl mit Sojasauce, Orangensaft und Honig mischen und mit Pfeffer würzen. Tomatensalat mit Dressing mischen.

## 3 QUARKCREME ZU NUGGETS BRATEN/SERVIEREN

Deli Reform Einfach Kochen auf niedriger bis mittlerer Stufe erhitzen, Quarkcreme mit Hilfe eines Teelöffels portionieren und darin ca. 2-3 Minuten je Seite zu ca. 32 Nuggets braten. Tomatensalat mit Quark-Nuggets servieren.

Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:  
<https://www.deli-reform.de/rezepte>