

Die **Zubereitungszeit** bezieht auch auf die Warte-, Ruhe-, Koch- und Backzeiten mit ein.

- Einfache Zubereitung
- Mäßig schwierige Zubereitung
- Anspruchsvollere Zubereitung

Bitte beachten Sie genau die **Portionsangaben**. Diese können von Rezept zu Rezept variieren.

Die **Zutaten** sind sowohl in deutscher als auch in österreichischer Sprache angegeben. Wählen Sie selbst, ob Sie lieber Topfengolatsche oder Quarktasche essen möchten.

Alle Rezepte wurden für Sie probezubereitet und verkostet. Halten Sie sich daher für ein optimales Genußerlebnis genau an die **Zubereitungsempfehlung**.

Kategorie: Desserts und Süßes

## Topfengolatsche/ Quarktaschen



- o Zubereitungszeit: 120 Minuten
- o Schwierigkeitsgrad:

### Zutaten

(für 5 Portionen/Stück)

#### Topfen-/Quarkblättereig

- > 125 g Mehl (Type 550 oder 700)
- > 125 g Magertopfen/Magerquark
- > 125 g MCT-Margarine (gekühlt)
- > 1 Tropfen Vanillearoma oder Mark einer 1/2 Vanilleschote
- > etwas geriebene Zitronenschale
- > 1 Prise Salz

#### Topfen-/Quarkfüllung

- > 125 g Magertopfen/Magerquark
- > 25 g Puderzucker oder Süßstoff nach Geschmack
- > 1 Tropfen Vanillearoma oder Mark einer 1/2 Vanilleschote
- > etwas geriebene Zitronenschale
- > 1 EL Vanillepuddingpulver oder Maisstärke
- > 1 Eigelb (Eiweiß zum Bestreichen aufheben)

**TIPP:**  
Es können auch kleine Topfen-/Quarkecken zubereitet werden.

### Zubereitung

MCT-Margarine und Mehl „verbröseln“, Topfen/Quark und Gewürze zugeben und Teig kurz mit dem Knethaken verrühren. Teigkugel formen, abdecken und 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

In der Zwischenzeit für die Topfen-/Quarkfüllung alle Zutaten in eine Rührschüssel geben und gut verrühren oder auch mit dem Mixer durchmischen. Die Füllung so lange kaltstellen, bis der Blättereig fertig ist.

Backofen auf 160 °C Grad vorheizen. Für die Golatschen/Taschen den gekühlten Teig länglich und ca. 3 mm dick ausrollen und in 5 Quadrate schneiden. Jeweils einen Teelöffel Füllung in die Ecken des Teigquadrates geben (Foto 1). Die Ecken des Quadrates einschlagen und leicht zusammendrücken (Foto 2). Die Golatschen/Taschen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit Eiweiß bestreichen und bei 160 °C Grad Heißluft für ca. 18–20 Minuten backen.

Die fertigen Golatschen/Taschen mit Puderzucker bestreuen und am besten noch warm genießen.

*Guten Appetit!*



Nährwerte pro Portion/Stück (mit Puderzucker)		
Kohlenhydrate	MCT-Fett*	Gesamt-fett
25 g	16 g	21,8 g

\* 6 g langkettige Fettsäuren (= 35 % der Energie)



sobi rare strength

Beachten Sie bitte auch die Gebrauchsanweisung für die Rezeptsammlung für FCS-Betroffene!  
Rezept erstellt und zubereitet von: Mag. Gabriele Skacel, Diätologin Wien, Österreich

Die **Fotos** der einzelnen Gerichte sollen informativ sein und den Appetit anregen. Es sind Amateurfotos von Fachkräften (Diätologie, Diätassistent) und FCS-Betroffenen.

**Hier finden Sie** mögliche Varianten des Kochrezeptes.

Manche FCS-Betroffene müssen mit der Aufnahme von Zucker oder großen Mengen an **Kohlenhydraten** vorsichtig sein. Daher finden Sie bei den Kochrezepten auch die Angabe des Kohlenhydratgehaltes je Portion.

Sie können anhand des **Zuckerbarometers** abschätzen, wie sich das Gericht auf Ihren Blutzuckerlauf auswirken wird. Wenn Sie Probleme mit hohem Blutzuckerspiegel haben, dann beachten Sie das Zuckerbarometer und bevorzugen Sie Kochrezepte im grünen Barometerbereich. Diese haben eine niedrige glykämische Last.

Alle Rezepte enthalten einen sehr niedrigen Anteil an langkettigen Fettsäuren. Langkettige Fettsäuren steigern den Triglyceridanteil in den sog. Chylomikronen. Sie sind in allen üblichen Nahrungsfetten enthalten. Das normale Nahrungsfett wurde in den Kochrezepten daher durch MCT-Fett ersetzt. Das sind mittelkettige Triglyceride. Diese steigern den Triglyceridanteil der Chylomikronen nicht. MCT-Fett wird von FCS-Betroffenen sehr unterschiedlich im Körper verarbeitet. Manchmal regt es die Triglyceridproduktion in der Leber an. Dies kann zu einer Erhöhung des Triglyceridspiegels führen. Aus diesem Grund finden Sie Kochrezepte mit unterschiedlichen MCT-Anteil. Der Gehalt an MCT-Fett je Portion ist bei jedem Kochrezept angegeben. Wenn Sie bisher kein MCT-Fett verwendet haben, beginnen Sie mit einer kleinen Menge. Sie berechnen die Menge an langkettigen Fettsäuren, wenn Sie vom Gesamtfettanteil das MCT-Fett subtrahieren. Unter der Nährwerttabelle finden Sie noch die Angabe wie hoch der Anteil der langkettigen Fettsäuren bezogen auf den Energiegehalt der Speise ist. Die Angabe ist sehr klein geschrieben, denn der Genuss soll im Vordergrund stehen und nicht die **Nährwertberechnungen**.