Rezept

Quarkpflänzchen mit Grünkohl

Ein Rezept von Quarkpflänzchen mit Grünkohl, am 28.04.2024

Zutaten

2	Frühlingszwiebeln
500 g	Quark, Schichtkäse oder Ricotta
2	Eier (Größe M)
	Pfeffer aus der Mühle
800 g	Grünkohl
1/2 Bund	Petersilie
1 TL	scharfer Senf
	Cayennepfeffer
2 Zweige	Thymian (ersatzweise 4 Stängel Petersilie)
150 g	Hartweizengrieß (hell oder Vollkorn)
	Salz
2- 3 EL	Butterschmalz
	Salz
1 EL	Zitronensaft
4 EL	Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 zum Sattessen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 485 kcal

Zubereitung

1. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und fein hacken. Thymian waschen und trockenschütteln, die Blättchen von den Zweigen streifen. Beides mit Quark, Schichtkäse oder Ricotta, Grieß und Eiern in eine Schüssel füllen. Mit Salz und Pfeffer würzen und gründlich verrühren. Etwa 30 Minuten stehen lassen.

2. Inzwischen Grünkohl gründlich waschen. Die Blätter von den dicken Stielen abstreifen oder -schneiden und grob hacken.

3. Das Butterschmalz in einer Pfanne heiß werden lassen. Aus der Quark-Grieß-Masse 8 Pflänzchen formen und in die Pfanne legen. Hitze auf mittlere Stufe schalten und die Pflänzchen 5 Minuten braten. Dann umdrehen und noch einmal so lange braten.

4. Inzwischen in einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Den Grünkohl hineingeben und offen etwa 5 Minuten sprudelnd kochen lassen.

5. Zwischendurch die Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden. Mit dem Zitronensaft, dem Senf und dem Öl verrühren und mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Grünkohl in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Mit der Sauce mischen, zu den Pflänzchen essen.