

Rezept

Blattspinat-Quark-Plätzchen mit Rohkost

Ein Rezept von Blattspinat-Quark-Plätzchen mit Rohkost, am 10.06.2026

Zutaten

200 g Magerquark	1 Msp. Safranfäden
Salz	1 Ei (Größe S)
60 g Hartweizengrieß	2 EL frisch geriebener Hartkäse
frisch geriebene Muskatnuss	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
100 g Blattspinat	1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 EL Olivenöl
Pfeffer	3 EL Apfelbalsamessig
3 Stiele glatte Petersilie	100 g Möhren
100 g Mairübchen	1 kleiner Apfel (ca. 20 g)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal

Zubereitung

1. Ein Sieb mit einem Mulltuch auslegen. Den Quark darin ca. 30 Min. abtropfen lassen. Inzwischen den Safran mit etwas Salz im Mörser zerreiben. Das Ei mit einer Gabel verschlagen. Den Quark mit Ei, Grieß und Käse verrühren, dann mit Safransalz, Muskat und Pfeffer würzen. Die Masse zugedeckt mindestens 30 Min. quellen lassen.
2. Inzwischen den Spinat verlesen, putzen und gründlich waschen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. ½ EL Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten, den Knoblauch ca. ½ Min. mitdünsten. Den nassen Spinat dazugeben und zugedeckt 1-2 Min. mitdünsten, bis er zusammengefallen ist. Den Spinat offen weitere 2 Min. dünsten, damit die Flüssigkeit verdunstet. Den Spinat salzen und pfeffern und abkühlen lassen, dann etwas ausdrücken und grob hacken.
3. Den Essig mit 1 Prise Salz verrühren. Die Petersilie waschen, trocken tupfen und hacken. Die Möhren und Mairübchen putzen, schälen und mit der Julienne-Reibe in feine Streifen hobeln. Den Apfel gründlich waschen, mit der Schale ebenfalls in Streifen hobeln und sofort mit dem Essig beträufeln. Mit den Möhrenraspeln und der Petersilie mischen.
4. Die Quarkmasse mit dem Spinat vermischen. Das restliche Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Mit einem Esslöffel 8-10 Portionen Teig abstechen, in die Pfanne setzen, kurz anbraten, mit dem Pfannenwender vorsichtig flach drücken und bei kleiner bis mittlerer Hitze in 8-10 Min. goldgelb und knusprig braten, dabei gelegentlich wenden. Die heißen Plätzchen mit der Rohkost servieren.