

Rezept

# Grünkohl-Quark-Klößchen

Ein Rezept von Grünkohl-Quark-Klößchen, am 27.06.2026

## Zutaten

<b>500 g</b> Grünkohl	Salz
<b>½ Bund</b> Petersilie	<b>100 g</b> würziger Bergkäse
<b>250 g</b> Magerquark	<b>2</b> Eier
<b>100 g</b> Mehl	Pfeffer
<b>80 g</b> Butter	<b>1 TL</b> rosenscharfes Paprikapulver
<b>1 TL</b> edelsüßes Paprikapulver	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 465 kcal, 29 g F, 27 g EW, 24 g KH

## Zubereitung

1. Den Grünkohl waschen und putzen. Blätter von den dicken Mittelrippen streifen oder schneiden und in Salzwasser bei starker Hitze ca. 10 Min. offen sprudelnd kochen. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen, mit den Händen gut ausdrücken und fein hacken.

---

2. Inzwischen Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken, den Käse fein reiben. Den Quark gründlich mit Grünkohl, Petersilie, Käse, Eiern und Mehl verrühren. Die Quarkmasse leicht salzen und pfeffern.

---

3. In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Mithilfe von zwei Teelöffeln von der Quarkmasse etwa walnussgroße Klößchen abstechen und in das siedende Wasser gleiten lassen. In ca. 10 Min. gar ziehen lassen. Butter schmelzen, mit beiden Paprikagewürzen und Salz abschmecken. Klößchen mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben und abtropfen lassen. Auf Tellern mit der Paprikabutter beträufeln und heiß servieren. Dazu passt Feldsalat.