

Rezept

# Quark-Pflanzerl mit Gemüsesalat

Ein Rezept von Quark-Pflanzerl mit Gemüsesalat, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>250 g</b> Magerquark (oder Schichtkäse)	<b>1</b> kleine rote Zwiebel
<b>3 Stängel</b> glatte Petersilie	<b>1 kleiner</b> Thymian
	<b>Zweig</b>
<b>1/2 TL</b> abgeriebene Bio-Zitronenschale	<b>1</b> Ei
<b>80 g</b> (Vollkorn-)Hartweizengrie	Salz
Pfeffer aus der Mühle	<b>1 EL</b> Olivenöl
Mehl zum Arbeiten	<b>150 g</b> Zuckerschoten
<b>150 g</b> junge Möhren	<b>1</b> kleiner Kohlrabi
<b>4 EL</b> klare Gemüsebrühe	<b>1 Msp.</b> scharfer Senf
<b>1 EL</b> Zitronensaft	<b>1 Msp.</b> Honig
Salz	Pfeffer aus der Mühle
<b>1 TL</b> Olivenöl	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal

## Zubereitung

1. Quark in ein feines Sieb geben und gut abtropfen lassen. Zwiebel schälen und möglichst klein würfeln. Für 1 Min. in kochendes Wasser geben. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Petersilie und Thymian waschen und trocken schütteln. Petersilienblättchen abzupfen und fein hacken, Thymianblätter abstreifen.
2. Quark, Zwiebel, Petersilie, Thymian, Zitronenschale und Ei glatt rühren. Grieß langsam unterrühren, bis ein weicher Teig entstanden ist. Salzen und pfeffern. Den Teig zugedeckt 30 Min. quellen lassen.
3. Inzwischen für den Salat Zuckerschoten waschen, Enden abschneiden und die Schoten quer halbieren. Möhren schälen, putzen und je nach Größe der Länge nach halbieren oder vierteln und quer in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Vom Kohlrabi die zarten Blätter abzupfen, waschen und beiseitelegen. Den Kohlrabi schälen und dabei alle Holzigen Teile wegschneiden. Kohlrabi zuerst in etwa 1 cm dicke Scheiben, dann in ebenso breite Stifte schneiden.
4. Für das Dressing Brühe, Senf, Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer verrühren, das Öl unterschlagen. Kohlrabiblättchen fein hacken. Die Zuckerschoten im kochenden Salzwasser knapp 1 Min. blanchieren, herausheben, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Möhren und Kohlrabi 3-4 Min. blanchieren, bis sie bissfest sind. Abgießen und abtropfen lassen. Vorbereitetes Gemüse und Kohlrabiblättchen mit dem Dressing vermischen und kräftig abschmecken.
5. Aus der Quarkmasse mit bemehlten Händen kleine Frikadellen formen. Diese in einer beschichteten Pfanne im heißen Öl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite in etwa 5 Minuten goldbraun braten. Mit dem Gemüsesalat servieren.