

Rezept

Quarkpflänzchen mit Gemüsesalat

Ein Rezept von Quarkpflänzchen mit Gemüsesalat, am 09.06.2026

Zutaten

1/2 Bio-Zitrone	2 Salbeiblättchen
400 g Quark oder Schichtkäse	150 g Weichweizengrieß
2 Eier	Salz und Pfeffer
200 g Zuckerschoten	150 g kleine Egerlinge
200 g zarte Möhren	1 Fenchelknolle
2 EL Zitronensaft	1/2 TL Tomatenmark
1 Msp. Honig	4 EL Öl
1/2 Bund Petersilie	2 EL Butterschmalz zum Braten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 465 kcal

Zubereitung

1. Die Zitrone waschen, die Schale fein abreiben, den Saft für den Salat auspressen. Den Salbei waschen und fein hacken. Quark gut abtropfen lassen, mit Zitronenschale, Salbei, Grieß und Eiern verrühren, salzen, pfeffern und 30 Min. quellen lassen.
2. Inzwischen Zuckerschoten und Egerlinge kurz waschen und putzen. Die Möhren schälen und ganz lassen. Den Fenchel putzen, waschen, der Länge nach vierteln und quer in gut 1 cm breite Streifen schneiden.
3. Für die Salatsauce den Zitronensaft mit Tomatenmark und Honig verrühren, salzen, pfeffern und das Öl unterschlagen. Die Petersilie waschen und trockenschütteln, die Blättchen fein hacken.
4. Salzwasser zum Kochen bringen. Aus der Quarkmasse 12 Pflänzchen formen, in einer Pfanne im Butterschmalz bei mittlerer Hitze pro Seite etwa 5 Min. braten. Die Möhren im Salzwasser 2 Min. garen. Zuckerschoten, Fenchel und Pilze 2 Min. mitkochen, bis das Gemüse bissfest ist. Abgießen, mit Sauce und Petersilie mischen, abschmecken. Zu den Quarkpflänzchen servieren.