

Quarkpflanzerl auf Grünkohl mit Senf



Grünkohl ist ein heimisches Wintergemüse und Spitzenreiter unter den Kohlsorten, was den Gehalt an Mineralstoffen und Vitaminen angeht, und somit eine wirklich lohnende Abwechslung für den Speiseplan. Wir haben heute eine vegetarische Variante für Sie ausgewählt.

Zutaten für 2 Personen:

Für die Quarkpflanzerl:

- 1 Stück Lauchzwiebel
- 1 Zweig Thymian
- 250 g Quark, 20 % Fett i.Tr. (Half fettstufe)
- 75 g Hartweizengrieß
- 1 Ei
- 1 EL Öl zum braten (z.B. Rapsöl)

Für den Grünkohl:

- 400 g Grünkohl
- 20 g Butter
- Salz, Pfeffer
- 2 EL gehackte Petersilie
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Dijon Senf
- 2 EL Olivenöl

Tipps:

- Etwas Crème Fraîche dazu rundet den Geschmack ab und liefert zusätzliche Energie (Kalorien)
- Als nicht vegetarische Variante eignet sich gut dazu geräucherter Fisch oder gebratener Speck (in Scheiben oder Würfeln)

Zubereitung (circa 1 Stunde):

Die Lauchzwiebel putzen, waschen und in kleine Ringe schneiden.

Den Thymian waschen und die Blätter abzupfen.



Den Quark, den Grieß, das Ei, die Frühlingszwiebeln, den Thymian, Salz und Pfeffer gut verrühren und für circa 30 Minuten ruhen lassen.

In diese Zeit den Grünkohl waschen, die dicken Stielen und Mittelrippen entfernen, die Blätter grob schneiden und den Grünkohl dann in einem großen Topf mit kochendem, gesalzenem Wasser für 3 Minuten blanchieren.

Danach, den Grünkohl abgießen und abtropfen lassen.



Als Nächstes aus der Quarkmasse circa 4 Pflanzlerl formen und diese in einer Pfanne bei mittlerer Hitze in 1 EL Öl auf jeder Seite 3 bis 4 Minuten braten. Anschließend, die Taler z.B. auf einem Backblech mit Backpapier in den vorgeheizt Ofen geben und bei 170 Grad für 10 Minuten fertig garen.



Den Grünkohl in der Zwischenzeit mit der Butter in der Pfanne schwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gehackte Petersilie, Zitronensaft, Senf, Olivenöl und ein Prise Salz zu einer Sauce vermengen. Diese kurz vor dem servieren, dann über den Grünkohl geben und gut unterrühren.

Guten Appetit!
