

Grünkohlknödel mit getrockneten Tomaten

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Grünkohl

1 Zwiebel

100 g getrocknete Tomaten in Öl eingelegt, gut abgetropft

1 EL Butter

100 g Parmesan, gerieben

300 g Magerquark, gut abgetropft

1 Ei

120 g Hartweizengrieß

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung:

Grünkohl putzen, Blätter durch einen V-Schnitt von groben Stielen abschneiden und kleiner zupfen.

Den Grünkohl in Salzwasser 3-5 Min. garen, abgießen und gut abtropfen lassen. Das Restwasser ausdrücken und fein hacken.

Die Zwiebel und die getrockneten Tomaten klein würfeln.

Die Butter in einer Pfanne schmelzen und darin Zwiebel goldgelb anbraten. Grünkohl und Tomatenwürfelchen unterrühren, mit Pfeffer und Muskat würzen, abkühlen lassen.

Magerquark, Ei, Grieß und Parmesan in einer Schüssel gut verrühren, evtl. mit Salz (aufpassen, da die getrockneten Tomaten oft sehr würzig sind), Pfeffer und Muskat würzen. Den Grünkohl gründlich untermischen. Zugedeckt 1 Std. im Kühlschrank ruhen lassen.

In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen, salzen. Aus der Grünkohlmasse mit nassen Händen 20 kleine Knödel formen und ins kochende Salzwasser geben, die Hitze reduzieren und die Knödel im leicht köchelnden Wasser 5-8 Min. gar ziehen lassen – sie sind fertig, wenn alle Knödel an der Oberfläche schwimmen.

Herausnehmen und evtl. in Butter schwenken.