

Marias Gesundküche „hoch3“

vital * vollwertig * vegetarisch

Zwetschgenknödel (ca. 15 Stück)

Zutaten für den Quark-Öl-Teig

- 250 g Magerquark
- 1 Ei
- 6 EL Sahne
- 7 EL geschmacksneutrales Öl (z.B. Rapsöl)
- 300 g Weizen- oder Dinkel-Vollkornmehl
- ½ Päckchen Weinstein-Backpulver
- 1 kg Zwetschgen

Für die Füllung der Zwetschgen:

- 25 g gemahlene Haselnüsse
- 10 g Honig
- 10 g Sahne

Für die Brösel:

- 60 g Butter
- 100 g Vollkorn-Semmelbrösel
- 40 g Honig

Die Zwetschgen waschen und entsteinen.

Für die Füllung Haselnüsse, Honig und Sahne verrühren.

Quark mit Ei, Sahne und Öl verrühren. Mehl mit dem Backpulver mischen und zu der Quarkmasse geben. Alles zu einem glatten Teig kneten, der gut zusammenhält aber nicht klebrig sein sollte. Für die Knödel eine große Platte bereitstellen.

Für jeden Knödel eine Handvoll Teig abnehmen, zuerst rund formen und dann in der Hand plattdrücken. In je eine Zwetschge etwas von der Füllung geben, in etwa so viel wie ein Zwetschenkern.

Dann mit dem Teigstück sorgfältig umhüllen. Auf der Platte beiseitelegen bis der ganze Teig aufgebraucht ist.

Ein einem möglichst großen, weiten Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen. In das siedende Wasser die Knödel einlegen, auf mittlere Stufe zurückdrehen (Stufe 4 von 9) und bei geschlossenem Deckel die Knödel circa 8-10 Minuten gar ziehen lassen.

In einem zweiten Topf die übrigen Zwetschgen mit ganz wenig Wasser zum Kochen bringen und bei niedriger Hitze noch ein paar Minuten zum Zwetschgenkompott einkochen lassen.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen, die Vollkornbrösel darin knusprig rösten, zum Schluss den Honig unterrühren.

Mit einer Schöpfkelle die Knödel aus dem Wasser holen, kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen. Dann in den Butter-Bröseln wenden und mit dem Zwetschenkompott servieren.

Wer mag krönt das ganz noch mit geschlagener Sahne 😊

