

Rezept

Aprikosen-Quarkknödel mit gerösteten Semmelbröseln

Ein Rezept von Aprikosen-Quarkknödel mit gerösteten Semmelbröseln, am 09.06.2026

Zutaten

200 g Magerquark	flüssiger Süßstoff
1 Päckchen Vanillezucker	1 Msp. fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
Salz	1 Eigelb
30 g Hartweizengrieß	30 g Mehl
6 feste Aprikosen	6 Stück Würfelzucker
20 g Diätmargarine	20 g Semmelbrösel

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min
Pro Portion Ca. 450 kcal

Zubereitung

1. Den Quark mit flüssigem Süßstoff nach Geschmack, Vanillezucker, Zitronenschale, 1 Prise Salz, Eigelb, Hartweizengrieß und Mehl in eine Schüssel geben. Alles mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig abgedeckt mindestens 6 Std. kalt stellen.
2. Die Aprikosen waschen, längs aufschneiden, ohne dass die Früchte auseinanderfallen, und entsteinen. Jede Aprikose mit 1 Zuckerwürfel füllen.
3. In einem großen Topf reichlich schwach gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Inzwischen den Knödelteig in sechs Stücke teilen und jedes Stück zu einer Kugel formen. Die Teigkugeln mit bemehlten Händen flach drücken und jeweils 1 Aprikose einhüllen. Die Knödelchen rund formen und die Nahtstellen glatt streichen. Die Aprikosen-Quarkknödel im siedenden Wasser in etwa 15 Min. gar ziehen lassen.
4. Inzwischen die Margarine in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Semmelbrösel darin unter Rühren goldbraun anrösten. Von der Kochstelle nehmen und warm stellen.
5. Die Knödel aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen, in den Semmelbröseln wälzen und servieren.