Rezept

Quarkknödel

Ein Rezept von Quarkknödel, am 06.06.2025

Zutaten

500 g	Magerquark
50 g	weiche Butter
1	Ei, 2 Eigelb (M)
1 EL	Dinkel-Vollkorngrieß
1/2	Vanilleschote
1 TL	Roh-Rohrzucker
2	Dinkel-Vollkorn-Brötchen (vom Vortag)
2 EL	Akazienhonig
1 TL	abgeriebene Bio-Zitronenschale
	Salz
50 g	gemahlene Haselnüsse
	Zimtpulver

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 445 kcal

Zubereitung

1. Quark in einem Geschirrtuch fest ausdrücken. Dinkelbrötchen würfeln und im Blitzhacker fein zerbröseln. Die Butter mit Honig, Ei, Eigelben und Zitronenschale mit dem Schneebesen cremig verrühren. Ausgedrückten Quark, Brotbrösel und Dinkelgrieß unterrühren. Quarkmasse zugedeckt im Kühlschrank 30 Min. kalt stellen.

2. In einem großen Topf reichlich Wasser mit 1/2 TL Salz und der Vanilleschote zum Kochen bringen. Aus der gekühlten Quarkmasse mit 2 Esslöffeln 8 Nocken abstechen und zu Knödeln formen.

3. Die Knödel im leicht siedenden Wasser in 8-10 Min. gar ziehen lassen. Mit einem Schaumlöffel herausheben, etwas abtropfen lassen und auf eine Platte geben.

4. Für die Brösel Haselnüsse mit Rohrzucker und 1 Prise Zimt mischen und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Die Knödel damit bestreuen. Dazu schmeckt Birnenkompott.