

Rezept

Topfenknödel mit Apfelkompott

Ein Rezept von Topfenknödel mit Apfelkompott, am 28.06.2026

Zutaten

250 g Magerquark	2 Eier (S)
Salz	1 Pck. Vanillezucker
1 Msp. abgeriebene Bio-Zitronenschale	75 g Dinkelmehl (Type 1050)
150 g Äpfel	6 getrocknete Pflaumen
½ TL Zimtpulver	40 g gemahlene Haselnüsse

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 525 kcal, 15 g F, 33 g EW, 58 g KH

Zubereitung

1. Quark in einem Haarsieb abtropfen lassen. Eier, 1 Prise Salz, Vanillezucker, Zitronenschale und Quark in eine Schüssel geben und verrühren. Mehl hinzufügen und gut vermengen. Die Masse etwa 30 Min. quellen lassen. Ist die Masse noch nicht stichfest, noch etwas Dinkelmehl zufügen.
2. Inzwischen die Äpfel waschen, vierteln und die Kerngehäuse entfernen. Die Äpfel in schmale Spalten schneiden. Die Trockenpflaumen in Würfel schneiden. Äpfel und Pflaumen in einem Topf zusammen mit 2-3 EL Wasser bei kleiner Hitze ca. 10 Min. kochen. Das Kompott mit Zimt abschmecken.
3. In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Mit einem nassen Esslöffel Nocken von der Quarkmasse abstechen, ins kochende Wasser geben und in 8-10 Min. bei kleiner Hitze offen gar ziehen lassen, bis sie oben schwimmen.
4. Inzwischen die Nüsse in einer beschichteten Pfanne rösten, bis sie duften. Knödel aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und im Kompott mit Nüssen bestreut genießen.