

Quarkknödel mit Apfelkompott



Zubereitungszeit

45 Minuten + ca. 2 Stunden quellen lassen

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 730 kcal

Eiweiss: 23 g

Fett: 34 g

Kohlenhydrate: 84 g

Zutaten

4 Äpfel
60 g Zucker
0.5 Zimtstange
Salz
20 g Butter
50 g Paniermehl

Knödel

1 Bio-Zitrone
250 g ungewürztes Paniermehl
400 g Rahmquark
2 Eigelb
2 Eier
40 g Zucker

Zubereitung

1. Zitronenschale fein abreiben. Frucht auspressen, Saft für das Kompott beiseite stellen. Zitronenschale mit den restlichen Zutaten zu einer gleichmässigen Masse verrühren. Im Kühlschrank 2 Stunden quellen lassen.
2. Für das Kompott Äpfel in Schnitze schneiden. Mit Zitronensaft, Zucker und dem Zimt ca. 8 Minuten köcheln lassen. Beiseite stellen.
3. Aus der Quarkmasse von Hand baumnussgrosse Knödel formen. Reichlich Wasser in einer grossen Pfanne aufkochen. Wasser leicht salzen. Hitze reduzieren, sodass das Wasser nicht mehr kocht. Knödel hineingeben und ca. 15 Minuten ziehen lassen, bis sie an die Wasseroberfläche steigen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und abtropfen lassen.
4. Butter in einer Bratpfanne schmelzen. Restliches Paniermehl darin unter gelegentlichem Rühren goldbraun rösten. Knödel darin wenden und mit lauwarmem Apfelkompott servieren.