

Topfen-Maroni-Knödel

vegetarisch, vegan, glutenfrei

Text: Elisabeth Schuster

Rezept für 8 Knödel:

Teig:

400 g Topfen (vegane Variante: Qvark)
160 g Dinkel-Grieß
(glutenfreie Variante: Hirse Grieß)
1 EL Kokosmehl
etwas Vanille
1 - 2 EL Zucker (Kokosblütenzucker)

Füllung:

100 g gegarte Maroni
1 EL Reissirup
80 g Weichselmarmelade

Brösel:

70 g gemahlene Mandeln
3 EL Zucker (Kokosblütenzucker)
1 TL Zimt

- Die Zutaten für die Topfenknödel in einer Schüssel vermengen und mindestens 5 Minuten ruhen lassen.
- In der Zwischenzeit für die Füllung die Maroni gemeinsam mit dem Reissirup pürieren.
- Mit befeuchteten Händen aus dem Teig kleine Kugeln formen, zwischen den Händen flachdrücken, in die Mitte etwas Weichselmarmelade und pürierten Maroni draufgeben. Die Füllung mit dem Teig ummanteln. Die Füllung muss gut mit dem Teig umschlossen sein, damit die Knödel während des Garens nicht aufgehen.
- In einem Topf leicht gesalzenes Wasser zum Sieden bringen. (Das Wasser soll nicht wallen, sondern nur ganz leicht köcheln. Knödel einlegen und so lange leicht wallend ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen - etwa 5 bis 10 Minuten (Eine Alternative zum siedenden Wasser ist die Verwendung eines Dampfgarers, mit dem erfahrungsgemäß die Knödel besser halten und flaumig werden.
- Währenddessen die gemahlene Mandeln in einer Bratpfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze langsam hellbraun rösten, ab und zu rühren oder die Pfanne schwenken. Dann die Mandeln mit dem Zucker und dem Zimt vermischen.
- Die fertig gegarten Knödel herausnehmen, in den Bröseln wälzen, wenn gewünscht, mit etwas Zucker anpudern.

Guten Appetit!

Elisabeth Schuster

www.kinesiologie-elisabeth-schuster.at



Quellen:

- Bild: © TunedIn by Westend61 - shutterstock.com - 199810418
- Das große Mehlspeisenkochbuch Ingrid Pernkopf, Renate Wagner-Wittula, 2. Auflage 2011 ISBN 978-3-85431-557-5 Verlagsgruppe Styria
- Peace Food, das vegane Kochbuch, Rüdiger Dahlke, 8. Auflage 2020, ISBN 978-3-8338-3304-5, Gräfe und Unzer, Seite 176
- Topfenknödel - <https://kitchenfae.com/topfenknoedel-quark-knoedel/>, zugegriffen am 12.6.2022