

Zwetschgen-Quarkknödel mit Zimtbrösel

Zutaten | 4 Portionen / 8 Knödel

Für die Quarkknödel:

250 g	Magerquark
1	Ei
40 g	weiche Butter
50 g	Zucker
1 Pck.	Vanillezucker
1 Prise	Salz
120 g	Weizenmehl Typ 405
30 g	Weichweizengrieß

Für die Füllung:

8 kleine	Zwetschgen
8	Würfelzucker

Für die Zimtbrösel:

50 g	weiche Butter
100 g	Semmelbrösel
2 EL	Zucker
1 TL	Zimt

Außerdem:

Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Zubereitung:

- Die Zwetschgen waschen und gut trocken tupfen. Jede Zwetschge längs einschneiden und vorsichtig den Stein entfernen, dabei die Frucht möglichst nicht vollständig durchschneiden. Je einen Würfelzucker in die Öffnung geben und die Zwetschge vorsichtig wieder zusammendrücken.
- Für den Teig Quark, Ei, weiche Butter, Zucker, Vanillezucker und Salz glatt verrühren. Mehl und Grieß dazugeben und alles kurz zu einem weichen, formbaren Teig verkneten. Den Teig anschließend etwa 20 Minuten ruhen lassen.

- Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche in 8 gleich große Portionen teilen. Jede Portion flach drücken, eine vorbereitete Zwetschge in die Mitte setzen und den Teig vollständig darum schließen. Anschließend mit leicht bemehlten Händen vorsichtig zu runden Knödeln formen.
- Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren, sodass das Wasser nur noch leicht siedet. Die Knödel vorsichtig hineingeben und etwa 12–15 Minuten ziehen lassen, bis sie gar sind.
- Währenddessen für die Zimtbrösel die Butter in einer Pfanne schmelzen. Die Semmelbrösel darin bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Zucker und Zimt unterrühren.
- Die fertigen Knödel mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen, kurz abtropfen lassen und noch warm in den Zimtbröseln wälzen. Mit Puderzucker bestäuben.

Tipp:

Die Knödel mit einer warmen Zwetschgensauce oder etwas Vanillesoße servieren.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
220 kcal	8,5 g	31,5 g	5,0 g	50,0 mg