



Süße Gerichte

Topfenknödel mit Bröseln und Fruchtmus (2 Portionen)



90 Min.

Topfenknödel

- ✓ 250 g Magertopfen
- ✓ 1 Ei
- ✓ 5 Esslöffel Weizengrieß oder Dinkelgrieß
- ✓ 4 Esslöffel Dinkelmehl
- ✓ 1 Prise Salz

Brösel

- ✓ 3 Esslöffel geriebene Walnüsse
- ✓ 3 Esslöffel Semmelbrösel
- ✓ 1 Esslöffel Rapsöl
- ✓ Etwas Staubzucker zum Bestreuen

Fruchtmus

- ✓ 300 g Beerenobst (Erdbeeren oder Himbeeren) oder Zwetschken, Marillen etc. – je nach Saison. Im Winter eignet sich Apfelmus.

Topfen mit Ei in einer Schüssel gut vermischen. Danach mit Grieß, Mehl und einer Prise Salz vermischen. Masse für ca. eine Stunde in den Kühlschrank stellen und rasten lassen.

Das gewaschene Obst mit einem Mixer oder Pürierstab zu einer Fruchtsauce mixen.

Ca. 1,5 l Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und anschließend einen halben Teelöffel Salz dazu geben. Aus dem Topfenteig mit der Hand 8-10 kleine Knödel formen. Die Knödel ins kochende Wasser geben und mit Deckel ca. 5 Minuten auf mittlerer Stufe köcheln lassen (das Wasser sollte leicht blubbern). Die Herdplatte auf die niedrigste Stufe zurückschalten, sobald die Knödel 5 Minuten auf mittlerer Stufe gekocht haben. Auf niedrigster Stufe noch weitere 5 Minuten ziehen lassen.

1 Esslöffel Öl in eine Pfanne geben und erhitzen, darin die Brösel und die Walnüsse kurz anrösten. Die Knödel vor dem Servieren in den Semmelbröseln schwenken und mit der Fruchtsauce sowie nach Belieben mit etwas Staubzucker servieren.

- + Viel gesünder als es klingt
- + Darüber freuen sich auch Kinder
- + Abwechslung durch saisonales Fruchtmus



Lust auf Scheiterhaufen?



Weitere Rezepte (z.B. für einen himmlischen Scheiterhaufen) finden Sie unter: oekosozial.at/wien/gut-und-guenstig-essen/rezepte/

