

Quarkknödel mit Rahmwirsing und gerösteten Haselnüssen



Zutaten (für 4 Personen)

Für den Knödelteig:

500 g Magerquark
120 g trockenes Toastbrot
30 g weiche Butter
1/2 TL Salz
1 Prise Muskat
1/2 TL Zitronenabrieb
1 Eigelb
1 Ei

Für den Rahmwirsing:

1 Kopf Wirsing
200 ml Sahne
200 ml Gemüsebrühe
2 TL Stärke
Salz, Muskat

Außerdem:

50 g Haselnüsse gehobelt

Für die Butterbrösel:

80 g Butter
80 g Semmelbrösel



Zubereitungszeit
60 Min



Kcal

KJ

Eiweiss

Fett

Kohlenhydrate

Zubereitung

1. Quark in einem Küchentuch gut ausdrücken, so dass etwa 300 g übrig bleiben. Rinde vom Toastbrot abschneiden und in einer Küchenmaschine zu Semmelbrösel mixen.
2. 30 g Butter, Salz, Muskat und Zitronenabrieb in einer Schüssel cremig rühren. Eigelb und Ei unterrühren. Zum Schluss den ausgedrückten Quark und Toastbrotbrösel dazu geben und zu einer glatten Masse verrühren. Abgedeckt im Kühlschrank 30 Min. ruhen lassen.
3. Wirsing putzen, in Blätter teilen und die dicken Blattrippen heraus schneiden. In kochendem Salzwasser 2-3 Min. blanchieren, kalt abschrecken. In 2 cm große Stücke schneiden. Die Stärke in etwas kaltem Wasser anrühren, Sahne und Brühe aufkochen und mit der Stärke abbinden. Wirsing zugeben, 1-2 Min. bei niedriger Hitze köcheln lassen. Mit Salz und Muskat würzen.
4. 80 g Butter in einem kleinen Topf schmelzen, Semmelbrösel darin goldbraun rösten. Etwas salzen.
5. Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten.
6. Aus der Knödelmasse mit angefeuchteten Händen 12 gleich große Knödel formen. Einen großen Topf mit Salzwasser aufkochen und die Knödel knapp unter Siedepunkt 12 Min. ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und in Semmelbröselbutter wenden.
7. An Rahmwirsing mit gerösteten Haselnüssen anrichten.