

Rezept des Monats

August 2025

Topfenknödel mit Marillenröster

Zutaten (4 Portionen):

Knödel:

- 250 g Topfen
- 2 Stk. Eier
- 100 g Haferflocken
- 50 g Honig
- Abrieb einer halben Zitrone

Marillenröster:

- 12 Marillen, entkernt, geviertelt
- 2 EL Zucker, 4 Nelken, 1 Zimtstange

Brösel

- Vollkornbrösel/Semmelbrösel
- Gemahlene Haselnüsse
- 1-2 EL Zucker
- 10 g Butter

So wird's gemacht:

Zuerst die Haferflocken mit einem Foodprocessor oder Küchenmaschine etwas feiner mahlen. Den Topfen mit Eiern, Honig, Haferflocken und Zitronenschale mit dem Handmixer verrühren und ca. 30 Minuten stehen lassen. Die Masse dann mit bemehlten Händen zu kleinen Kugeln formen und 15 min in leicht köchelndem Wasser ziehen lassen.

Währenddessen für den Marillenröster die Marillen mit 100 ml Wasser, Zucker, Nelken und Zimtstange in einem Topf einmal aufkochen und noch weitere 5 min auf niedriger Stufe weiterköcheln lassen.

Für die Brösel Butter in einer Pfanne erhitzen, Semmelbrösel und gemahlene Haselnüsse dazugeben, immer wieder durchmischen, bis die Brösel etwas Farbe annehmen und duften. Dann die Brösel beiseitestellen.

Die gegarten Knödel können nun in den Bröseln gewälzt und mit dem Marillenröster serviert werden.

Guten Appetit wünschen die Diätologinnen

Angelika Straka, Petra Amorim-Valerio und Leonie Meil