

SCHOKO-TOPFENKNÖDEL

MIT VOLLKORNBRÖSEL

ZUTATEN

für 6 - 8 Knödel:

250 g Magertopfen

1 Ei

4 EL Vollkornmehl

3 EL Vollkorngrieß

1 EL Zucker

1 Prise Salz

Zartbitterschokolade zum
Befüllen

5 EL Vollkornsemmelbrösel

2 EL Rapsöl

Zucker nach Bedarf

Zimt

ZUBEREITUNG

Magertopfen mit Ei, Zucker und Salz verrühren. Vollkornmehl und Grieß unterrühren. 10 Minuten quellen lassen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 0,5 cm dick ausrollen und in Vierecke schneiden (ca. 8x8 cm). Auf jedes Viereck ein Stück Schokolade geben, die gegenüberliegenden Enden jeweils zusammendrücken und zu einem Knödel formen. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und salzen. Knödel im leicht köchelnden Wasser 10 Minuten ziehen lassen. Währenddessen in einer beschichteten Pfanne Öl erhitzen, Semmelbrösel hineingeben und bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Wer möchte, kann die Brösel süßen und mit Zimt verfeinern. Knödel aus dem Wasser in die Pfanne geben und in den Bröseln wälzen.

Tipp:

Genießen Sie zu den Topfenknödeln einen frischen Obstsalat. Wenn Sie die Knödel als süße Hauptspeise essen möchten, sollten Sie davor den Magen mit einem knackigen Salat oder einer wärmenden Gemüsesuppe anfüllen.



30 Minuten gesamt



mit komplexen Kohlenhydraten und hochwertigem Eiweiß

