

Stephan Hentschel
Parmesanknödel mit Koriander-Karotten

Freitag, 9. August 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Feine Küche

Für die Parmesanknödel:

100 g Toastbrot ohne Rinde vom Vortag
50 g Butter
100 g Parmesan
250 g Magerquark
2 Eigelb
etwas Salz
etwas Pfeffer
1 Prise Muskatnuss, fein gerieben

Für die Korianderkarotten:

1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
10 g frischer Ingwer
1 Bund Karotten (ca. 1 kg)
2 EL Olivenöl
1 TL Koriandersamen
200 ml Karottensaft
2 EL Butter
etwas Salz
1 Bund Koriander
1/2 Zitrone

Für die Garnitur:

100 g Pinienkerne (oder Mandeln, Cashewkerne)
2 EL Olivenöl
etwas Salz

Zubereitung:

1. Das Toastbrot fein reiben oder in einem Cutter zerbröseln.
2. Die Butter in einem Topf schmelzen. Parmesan fein reiben.
3. In einer Schüssel Brotbrösel, geschmolzene Butter, Parmesan, Quark und Eigelbe gut verkneten und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Masse mindestens 10 Minuten zugedeckt im Kühlschrank ruhen lassen.
4. Für die Karotten Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel in feine Streifen, Knoblauch in dünne Scheiben schneiden.
5. Ingwer schälen und fein würfeln.
6. Die Karotten schälen, waschen und schräg in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.
7. Für die Knödel einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.
8. Aus der Parmesan-Topfen-Masse mit dem Löffel jeweils 30 bis 35 g abstechen und von Hand zu Knödeln formen. Die Knödel vorsichtig ins leicht kochende Salzwasser gleiten lassen, die Temperatur reduzieren und die Knödel etwa 15 Minuten im schwach siedenden Wasser gar ziehen lassen. Die Knödel sind gar, sobald sie an die Oberfläche steigen.
9. Für das Gemüse Olivenöl in einer Pfanne oder einem flachen Topf erhitzen, Koriandersamen zugeben und kurz anbraten. Dann Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer zugeben und leicht andüsten. Karotten, Karottensaft und Butter zugeben, salzen und ca. 5 – 10 Minuten langsam köcheln lassen.
10. Für die Garnitur die Pinienkerne fein hacken.
11. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Pinienkerne darin anrösten, leicht salzen.

12. Den Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
13. Von der Zitrone den Saft auspressen.
14. Die gegarten Knödel mit einer Schaumkelle aus dem Topf nehmen und auf einem sauberen Geschirrtuch zugedeckt ca. 1 Minute trocknen lassen.
15. Karottengemüse mit Zitronensaft und Salz abschmecken und die Korianderblättchen untermischen.
16. Zum Servieren die Knödel in tiefe vorgewärmte Teller oder Bowls verteilen, die Koriander-Karotten darum anrichten, mit Pinienkernen bestreuen und servieren.

Pro Portion: 770 kcal/ 3230 kJ

33 g Kohlenhydrate, 30 g Eiweiß, 58 g Fett