

**Sören Anders**  
**Quarkknödel mit Tomatensugo**  
Dauer: 1 Stunde  
Schwierigkeitsgrad: mittel

**Montag, 10. Juli 2023**  
**Rezept für 4 Personen**

## Zutaten:

Für die Knödel:

80 g	Dinkeltoastbrot
50 g	Parmesan
400 g	Magerquark
2	Eier
1 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
80 g	Mandeln, blanchiert und gemahlen
1 TL	Kartoffelstärke

Für den Sugo:

2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
3 EL	Olivenöl
700 g	passierte Tomaten
400 g	Cocktailtomaten
3 Stängel	Liebstöckel
1 TL	Ahornsirup
½ TL	Harissapulver (nordafrikanische Würzmischung)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
4 EL	Parmesanspäne



## Zubereitung:

1. Für die Knödel Dinkeltoast entrinden und fein reiben.
2. Den Parmesan ebenfalls fein reiben.
3. Geriebenes Brot mit Quark, Eiern und Öl in einer Schüssel cremig verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, Mandeln und Parmesan unterheben. Die Masse zugedeckt etwa 20 Minuten ruhen lassen,
4. Inzwischen für den Sugo Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln.
5. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze andünsten.
6. Mit den passierten Tomaten ablöschen und alles offen auf die Hälfte einkochen.
7. In der Zwischenzeit die Cocktailtomaten waschen und halbieren.
8. Den Liebstöckel abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und zum Garnieren beiseitelegen, die Stiele fein hacken.
9. Unter den eingekochten Sugo Cocktailtomaten, Liebstöckelstiele und Ahornsirup rühren und noch etwa 5 Minuten weiterköcheln.
10. Währenddessen für die Knödel in einem großen Topf reichlich leicht gesalzenes Wasser mit der Kartoffelstärke aufkochen (die Stärke verhindert, dass die Knödel gegebenenfalls rasch zerfallen, so bleiben sie beim Garen schön kompakt).
11. Die Knödelmasse in 8 Portionen teilen und jede Portion mit angefeuchteten Händen zu einem Knödel formen.
12. Sobald das Wasser kocht, die Temperatur reduzieren und die Knödel in das siedende Wasser gleiten lassen. Wenn sie nach etwa 5 Minuten an die Oberfläche steigen, noch weitere 5 Minuten garen.
13. Danach die Knödel mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben und abtropfen lassen.
14. Tomatensugo mit dem übrigen Öl, Harissa, Salz und Pfeffer abschmecken.
15. Auf tiefen Tellern jeweils etwas Tomatensugo verteilen und die Knödel darauf anrichten. Mit Parmesanspänen bestreuen und mit dem übrigen Liebstöckelblättern garnieren.

Pro Portion: 580 kcal/ 2430 kJ, 24 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiß, 39 g Fett