Topfenknödel - Nocken

mit Parmesan & brauner Butter

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für ca. 3 Personen:

250	g	Topfen, 20% Fett
20	g	Weizengrieß
20	g	Mehl, griffig
20	g	Semmelbrösel
1	ST	Ei
		Salz
40	g	Parmesan, Frisch gerieben
40	g	Butter

Herstellung:

1. Topfen, Grieß, Mehl, Semmelbrösel, Ei, Salz, kurz zusammen rühren.
2. Masse ca. 20 Minuten kühl rasten lassen.
3. Topf mit Wasser zum Pochieren der Knödel auf den Herd stellen und salzen.
4. Jeweils 3 kleine Knödel oder 4 Nocken (mit Esslöffel formen) pro Person formen.
5. In leicht kochendem Salzwasser einlegen und ca. 5-6 Minuten ziehen lassen.
6. Topf von der Herdplatte schieben, darauf
7. die Butter in einer Kasserolle erhitzen, setzt sich das Eiweiß (weiß!) in der Kasserolle ab bzw. wird sie bräunlich – den Herd abschalten und die Kasserolle leicht schwingen.
8. Knödel aus Salzwasser nehmen, abgetropften lassen, und auf die Teller verteilen.
9. Mit Parmesan bestreuen und der braunen Butter übergießen.

Tipp: Mit Blattsalat servieren.

Andreas Virgolini Dipl. Diätkoch, Küchenmeister, Vegan – vegetarischer Koch a.S.