

Zwetschken-Kürbis-Knödel

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 5 Personen:

Die Knödel

250	g	Bio-Hokkaido-Kürbis
40	g	Butter, flüssig
500	g	Kartoffeln, mehlig – geschält - gekocht
1	ST	Dotter
100	g	Maisstärke
		Salz
10	ST	Zwetschken

Die Krokant-Brösel

100	g	Feinkristallzucker
3	EL	Wasser
100	g	Haselnüsse, geschält
60	g	Butter, flüssig
200	g	Bio-Dinkelbrösel
		Zimt nach Geschmack

Staubzucker zum Bestreuen

Herstellung:

1. Kürbis mit Schale in Würfel schneiden und im Ofen bei 180 °C Umluft für ca. 30 Minuten weich backen. In einem Standmixer mit Butter fein pürieren in ein flaches Geschirr umfüllen und auskühlen lassen.
2. Die heißen Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken & auskühlen lassen.
3. Die gepressten Kartoffeln mit Kürbispüree, Dotter, Maisstärke und einer Prise Salz rasch zu einem Teig verkneten.*
4. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle formen und Stücke abschneiden.
5. Die Stücke mit den Fingern etwas auseinanderziehen und jeweils eine Zwetschke in den Teig einschlagen, zu runden Knödeln formen und in reichlich Salzwasser für ca. 12 - 15 Minuten leicht köcheln lassen.
6. In der Zwischenzeit den Zucker in einer Pfanne mit dem Wasser verrühren und auf dem Herd schmelzen und karamellisieren, Nüsse beimengen, unterrühren und auf einem Holzbrett auskühlen lassen. Im Standmixer fein mixen.
7. Butter in einer Pfanne schmelzen und die Dinkelbrösel darin bei mäßiger Hitze goldgelb rösten. Vom Herd nehmen mit Nusskrokant vermischen und mit einer Prise Zimt würzen.
8. Die Knödel mit einem flachen Siebschöpfer aus dem Wasser holen, auf einem Geschirrtuch gut abtropfen lassen und in den knusprigen Bröseln wälzen.
9. Nach Geschmack mit Staubzucker servieren.

*Hinweis:

Der Teig darf nicht mehr an den Händen kleben, ansonsten mit Maisstärke nacharbeiten.

