

Pikante Quarkknödel mit Tomatenragout

Zutaten für die Knödel (für 4 Personen):

- 500 g fettarmer Quark
- oder: Topfen
- 150 g Dinkeltoast
- 3 Eier
- 1 Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- Salz
- Pfeffer
- 2 Zweige Liebstöckel
- für das Kochwasser: etwas Speisestärke

In Österreich und teilweise auch im süddeutschen Raum ist Topfen die Bezeichnung für Quark. Traditionell wird die österreichische Quark-Variante aber stärker entwässert. Sie hat deshalb eine trockenere Konsistenz und ist somit für die Herstellung von Knödeln besser geeignet. Man kann aber normalen Quark problemlos entwässern. Dafür den Quark in ein feines Sieb oder Leinentuch legen und am besten über Nacht abtropfen lassen.

Toastbrot in einer Küchenmaschine gut zerkleinern. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln, beides in Olivenöl farblos anschwitzen und anschließend abkühlen lassen. Quark, Toast, Eier sowie Zwiebeln und Knoblauch in eine Schüssel geben und zu einem Teig verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen sowie etwas gehackten Liebstöckel (alternativ Petersilie) hinzufügen. Die Masse mindestens 30 Minuten ruhen lassen.

Die Hände anfeuchten und aus der Teigmasse Knödel formen. Kochwasser erhitzen und etwas Salz und Speisestärke hinzufügen. Sie hält die Knödel in Form. Knödel in den Kochtopf geben und bei milder Hitze garen (das Wasser darf nicht sprudelnd kochen!). Die Knödel liegen zunächst auf dem Topfboden. Wenn sie an die Oberfläche steigen, noch etwa 4-5 Minuten ziehen lassen.

Zutaten für das Tomatenragout:

- 1 Dose Kirschtomaten
- oder: grob passierte Tomaten
- 3 rote Zwiebeln
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Chili-Schote
- 1 Stück (haselnussgroß) Ingwer
- 2 TL Ahornsirup
- 3 Zweige Liebstöckel
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. Chili-Schote entkernen und in feine Streifen schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anschwitzen. Tomaten hinzufügen und gegebenenfalls mit einer Gabel oder Kartoffelstampfer etwas zerkleinern. Das Ragout sollte aber eine grobe Konsistenz haben. Mit Salz, Pfeffer, Ahornsirup und Chili würzen und etwa 20 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen.

Ingwer reiben und den Liebstöckel säubern und hacken. Beides erst kurz vor dem Servieren hinzufügen. Außerdem noch frisches Olivenöl zum Ragout geben.

Anrichten:

- 50 g Parmesan
- zum Garnieren: frische Kräuter

Tomatenragout auf Teller geben und die Knödel daraufsetzen. Nach Belieben mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen und mit Kräutern garnieren.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 08.05.2022

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen