



Beilage oder Hauptgang

# Käseknödel

Rezept für 4 Personen

## Zutaten:

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, MSP = Messerspitze, dl = Deziliter (1/10), cl = Centiliter (1/100)

300 gr Quark (Magerquark)  
300 gr Geriebener Käse (200 gr Greyerzer und 100 gr Parmesan)  
200 gr Mehl  
2 Stück Eier  
Salz, Pfeffer aus der Mühle, Muskatnuss

## Zubereitung:

Quark, Käse, Mehl, Eier Alle Zutaten mischen und zu einem Teig kneten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Teig zu Knödeln formen (16 Stück).

Kasserolle, Salzwasser In einer Kasserolle reichlich Wasser mit Salz erhitzen. Die Knödel im Wasser ca. 10 Minuten sieden, bis sie obenauf schwimmen (lieber etwas länger sieden als zu kurz).

**Beilage** zu Fleisch Die Knödel eignen sich als Beilage zu Fleischgerichten. Dabei können die Knödel mit wenig brauner Butter nappiert und mit gerösteten Zwiebeln (1/2 EL je Knödel) angerichtet werden.

**Hauptgang** mit Tomatensauce Mit einer rassigen Tomatensauce und einem Salat dazu, ergibt sich ein vollwertiges und schmackhaftes Hauptgericht. **Tomatensauce:**

30 gr Butter  
1 Stück Zwiebel, sehr fein gehackt  
1 Zehe Knoblauch, fein gehackt oder gepresst  
3 dl Rahm (oder Halbrahm)  
3 EL Tomatenmark (Tomatenkonzentrat)  
1 Dose Tomatenstücke (300 bis 500 gr).  
Oder 2-3 frische, grosse Tomaten enthäuten, vierteln, entkernen und in kleine Stücke schneiden  
1/2 Bund Petersilie, fein gehackt (als Dekoration auf dem Teller)  
Aromat, Salz, Pfeffer aus der Mühle

In einer Kasserolle die Butter erhitzen und die feingehackte Zwiebel sowie den Knoblauch darin andünsten. Das Tomatenmark beifügen und mitdünsten. (Achtung: Das Tomatenmark darf braun jedoch nicht schwarz werden, sonst entwickelt es einen bitteren Geschmack).

Die Tomatenstücke begeben und den Rahm dazugießen. Kurz aufkochen lassen. Mit Aromat, Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen. Abschmecken. Auf dem Teller über die Knödel geben und mit der gehackten Petersilie dekorieren.

## Variante:

- Beim Käse kann nach Lust und Laune variiert werden
- 150 gr Speckwürfeli, kross gebraten, abgetropft, in den Knödelteig mischen
- 1/2 Bund Petersilie und/oder 1/2 Bund Basilikum fein gehackt, dem Knödelteig beimischen
- 1 Zwiebel, geschält, sehr fein gehackt und glasig gedünstet, dem Knödelteig beimischen