



Blaumohn-Zwetschgenknödel

Zutaten (für 12 Knödel)

400 g gekochte, mehlig kochende Kartoffeln
150 g roh geriebene Kartoffeln
1 EL Kartoffelstärke
Mark einer Vanilleschote
20 g Mohnbackmischung
12 Zwetschgen
12 Würfelzucker
2 EL Zwetschgenmus
1/2 TL Zimt (gemahlen)
200 g Vanille-Sojajoghurt

Garnitur:

2 EL Chilifäden
Zesten von einer unbehandelten Orange
2 EL Zimtzucker

Zubereitung (circa 40 Minuten)

Kartoffeln säubern, kochen, abschütten, gut ausdämpfen lassen und durch die Kartoffelpresse drücken. Vanillemark, roh geriebene Kartoffeln und Kartoffelstärke zugeben, alles gut vermengen. Zum Schluss den Mohn untermischen.

Von der Masse Knödel formen und eine Delle eindrücken. Entkernte, aufgeschnittene Zwetschgen eindrücken, ein Stück Würfelzucker einlegen und etwas Pflaumenmus darauf geben. Alles ummanteln und einen schönen Knödel formen. In sprudelndes Wasser mit etwas Stärke einlegen und ziehen lassen, bis die Knödel obenauf schwimmen. Auf tiefem Teller anrichten, mit einer Gabel etwas aufreißen, mit Zimtzucker, Orangenzesten und Chilifäden garnieren. Vanillejoghurt rundum angießen.

Nährwerte pro Knödel

108 kcal - 1 g Fett - 2 g Eiweiß - 23 g Kohlenhydrate - 2 BE

Dieses Gericht ist vegan und glutenfrei.