

Schnelle Marillenknödel

Aromatische Aprikosen umhüllt von zartem Kloßteig und verfeinert mit Brösel-Butter! Fix zubereitet und himmlisch lecker!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei und fruktosearm siehe Tipp am Rezeptende



Für 8 Stück

Für die Marillenknödel:

8 Aprikosen
8 Stück Würfelzucker
1 Packung Kloßteig* (ich verwende Kloßteig für Seidenknödel von Henglein)
Salzwasser zum Kochen
120g Butter (ggf. laktosefrei)
100g glutenfreie Semmelbrösel (ggf. laktosefrei)
35g Zucker
 $\frac{1}{4}$ TL Zimt
 $\frac{1}{4}$ TL Backkakao

Für die Vanillesoße:

1 L Milch (ggf. laktosefrei)
1 P. Vanillepuddingpulver
2 EL Zucker

1. Die Aprikosen waschen, halb aufschneiden, den Kern

- entfernen und ein Stück Würfelzucker einsetzen.
2. Den Kloßteig durchkneten und in acht Stücke teilen. Jedes Teigstück zu einer Kugel formen, diese auf der Handfläche flach drücken, eine Aprikose einlegen und die Aprikose gleichmäßig mit dem Kloßteig einhüllen. Nacheinander schöne, glatte Kugeln herstellen.
3. Mildes Salzwasser zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren. **Das Wasser darf keinesfalls kochen, sonst zerfallen die Marillenknödel im Wasser!** Die Marillenknödel ins heiße Wasser einlegen und 20 Minuten ziehen lassen.
4. Unterdessen Butter in einer Pfanne schmelzen. Semmelbrösel, Zucker, Zimt und Kakao zugeben und kurz rösten.
5. Die Vanillesoße herstellen. 900ml Milch und Zucker in einen Kochtopf geben. Restliche Milch mit Vanillepuddingpulver verrühren. Zucker-Milch unter rühren zum Kochen bringen, Puddinggemisch einrühren und einmal aufkochen lassen, warmhalten.
6. Die Marillenknödel aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen. Anschließend in der Bröselmasse wälzen und noch heiß servieren.

*Bei fertigen Knödelteigen stets die Zutatenliste kontrollieren, ob das Produkt auch wirklich glutenfrei ist.

Milchfrei – Tipp: Seidenködelteig von Henglein ist milchfrei. Butter durch vegane Margarine ersetzen. Bei Semmelbrösel auf Milchbestandteile achten. Für die Vanillesoße einen pflanzlichen Milchersatz z.B. Mandel- oder Cashewdrink verwenden.

Fruktosearm – Tipp: Aprikosen sind fruktosearm. Würfelzucker durch 8 TL Getreidezucker ersetzen. 35g Zucker durch 50 – 60g Getreidezucker austauschen. Für die Vanillesoße 3 EL Getreidezucker oder Reissirup verwenden.

