

---

## Süßes Mood Food

### Die Rezepte

Topfenknödel mit Apfel-Thymian-Kompott	2
Arme Ritter mit gebackenen Pflaumen und Vanilleeis	4
Süßer Reisauflauf mit Orangen	6
Süße Maultaschen mit Apfel-Nuss-Zimt-Füllung und Karamellsauce	8

## Topfenknödel mit Apfel-Thymian-Kompott

Rezept von Lars Middendorf

Diese fluffigen Quark-Klopse sind ein perfektes süßes Hautgericht oder aber ein echtes Lieblingsdessert. Im Inneren der Topfenknödel versteckt Profikoch Lars Middendorf einen geschmolzenen Nougatkern und für die fruchtige Note sorgt ein Apfel-Kompott mit Thymian.



### Topfenknödel

#### Zutaten für ca. 4 Portionen:

- 160 g Butter (wird aufgeteilt)
- ½ TL Vanilleschote
- 1 kg Topfen bzw. Quark (Fettgehalt 20 %)
- 1 TL Bio-Zitronenabrieb
- 4 Eier
- 1 Prise Salz
- 280 g Grieß
- 9 EL Paniermehl bzw. Semmelbrösel (wird aufgeteilt)
- 1 l Milch
- 1 l Wasser
- 150 g Nougat
- brauner Zucker nach Belieben

## Zubereitung:

- 120 g Butter in einem Topf oder einer kleinen Pfanne schmelzen und leicht braun werden lassen, immer wieder umrühren. Nussbutter leicht abkühlen lassen.
- Währenddessen die Vanilleschote auskratzen und das Mark mit dem Quark, Zitronenabrieb, den Eiern und Salz mit dem Schneebesen verrühren.
- Nussbutter, Grieß und 6 Esslöffel Paniermehl unterziehen. Teig abdecken und für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. **Hinweis:** Der Teig sollte danach fest bzw. kompakt, aber nicht trocken und krümelig sein. Ist er noch zu feucht und nicht formbar, einfach noch mehr Paniermehl hinzufügen.
- Milch und Wasser in einem mittelgroßen und vor allem breiten Topf zum Köcheln bringen. Die ausgekratzte Vanilleschote und 20 g Butter hinzufügen.
- Nougat in ca. 1x1 cm große Stücke schneiden.
- Einen großen Esslöffel Teig zwischen den angefeuchteten Händen zu einem Kloß formen. Ein Stück Nougat in die Mitte stecken und gut mit dem Teig verschließen. Den gesamten Teig auf diese Weise verarbeiten – am Ende sollte er 16-20 Knödel ergeben. **Tipp:** Besonders praktisch ist es, wenn man einen Eiskugelportionierer verwendet.
- Klöße vorsichtig in den heißen Milch-Mix geben und für 6-8 Minuten bei wenig Hitze ziehen lassen, bis sie aufsteigen.
- Währenddessen in einer Pfanne 20 g Butter schmelzen lassen und darin 3 EL Semmelbrösel, Zucker und Zimt anrösten, immer wieder umrühren.
- Gegarten Klöße mit einer Schaumkelle in die Schmelze geben und einmal darin wenden.
- Topfenknödel mit Apfel-Thymian-Kompott (Rezept s.u.) auf kleinen Tellern anrichten. **Tipp:** Zu den Knödeln schmeckt auch jeder andere Kompott (z. B. aus Pflaumen oder Kirschen).

## Apfel-Thymian-Kompott

### Zutaten für ca. 4 Portionen:

- 3 mittelgroße, süß-saure Äpfel z. B. Elstar
- 100 ml naturtrüber Apfelsaft
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Rosinen soft
- 1 EL frischer Thymian, gehackt

### Zubereitung:

- Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.
- Apfelwürfel, Apfel- und Zitronensaft, Rosinen und Thymian in einen kleinen Topf geben und aufkochen. Ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen, bis die Flüssigkeit etwas eingekocht ist.

## Arme Ritter mit gebackenen Pflaumen und Vanilleeis

Rezept von Theresa Knipschild

Die knusprig und süß gebackenen Brotscheiben sind nicht nur lecker, sondern auch ein guter Resteverwerter. Die Zubereitung gelingt schließlich mit frischem oder altbackenem Brot. Dazu gibt es in Olivenöl geschmorte Pflaumen aus dem Ofen und ein erfrischendes Vanilleeis.



### Zutaten für ca. 8 Portionen:

#### Zutaten für die Armen Ritter:

- 8 Scheiben altbackenes süßes Brot
- 200 ml Milch
- 200 ml Sahne
- 2 Eier
- Butter
- alternativ: Sonnenblumen- oder Rapsöl
- 40 g Zucker
- etwas Zimt

#### Zubereitung:

- Milch, Sahne und Eier zu einer Soße verquirlen.
- Brot oder Gebäckscheiben (z. B. Stuten, Brioche oder Hefezopf) etwa 2 Minuten darin einweichen. Die Scheiben dabei einmal wenden, damit sich beide Seiten vollsaugen können.

- Einen großen Teller mit Küchenpapier auslegen. Öl oder Butter in einer Pfanne zerlassen und die eingeweichten Brotscheiben auf beiden Seiten bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten goldbraun braten. Auf das Küchenpapier setzen, damit überschüssiges Fett aufgesaugt wird.
- Zimt und Zucker in einen tiefen Teller geben und vermengen. Gebäckscheiben noch warm darin wälzen.
- Mit gebackenen Pflaumen oder anderen fruchtigen Beilagen anrichten und noch warm essen. Wer mag, serviert dazu Vanille-Eis.

#### **Zutaten für die Pflaumen:**

- 500 g Pflaumen oder Zwetschgen
- 20 ml Olivenöl oder neutrales Pflanzenöl
- 30 g brauner Zucker
- 1 Schote Vanille
- 2 Sternanis
- 0.5 TL Zimt
- 0.5 TL Lebkuchengewürz

#### **Zubereitung:**

- Pflaumen waschen, halbieren und entsteinen.
- Backofen auf 190 Grad Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
- Vanilleschote auskratzen.
- Die Pflaumen in einer Schüssel mit Olivenöl, Zucker, Sternanis, Zimt, Lebkuchengewürz, Vanillemark und -schote gründlich durchmischen.
- Auf das Blech geben und 6-7 Minuten backen. Dann sind die Pflaumen weich, behalten aber gleichzeitig noch ihre Form. Verlängert man die Backzeit um 2-3 Minuten, zerfallen die Früchte bereits zu Pflaumenmus.

#### **Anrichten:**

Arme Ritter auf Teller verteilen, Pflaumen daneben setzen und nach Wunsch je 1 Kugel Vanille-Eis dazu servieren.

#### **Hinweis:**

Wenn die Armen Ritter als Hauptspeise serviert werden sollen, reicht die angegebene Menge für 4 Personen.

### **Süßer Reisauflauf mit Orangen**

Rezept von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Ein Auflauf kann auch süß sein! Da empfehlen wir diese unwiderstehliche Version mit Rosinen, Mandeln und Orangen.



#### Zutaten für 4 Personen:

- 1 l Milch
- 2 Orangen
- 250 g Milchreis
- 1 Prise Salz
- 2 EL Zucker
- 1 EL Vanillezucker
- ½ Zimtstange
- 1 Nelke
- 50 g Mandelstifte oder gehackte Haselnüsse
- 1 EL Butter
- 1 EL Zucker
- 50 g in Rum oder Apfelsaft eingeweichte Rosinen
- 3 Eier
- 1 EL Butter für die Form
- Minzeblätter

#### Zubereitung:

- Milch aufkochen, die Orangenschale einer Orange mit einem Sparschäler dünn ab-schneiden und in der Milch 10 Minuten lang ausziehen lassen. Zucker, Salzprise und Vanillezucker einrühren, auch die Zimtstange und Nelken einlegen.
- Von der zweiten Orange die dünne weiße Haut abschneiden und so die Filets freilegen. Jetzt kann man die Filets einzeln aus ihren Kammern schneiden. Die Milch erneut aufkochen, den Reis hineinstreuen und unter Rühren wieder erhitzen und unter stetem Rühren den Milchreis etwa 20 Minuten leise köcheln lassen.
- Am besten mit einem Silikonschaber ständig am Topfboden entlang schaben, damit die Milch nicht anbrennt. Der Reis muss dabei langsam aufquellen, dann abkühlen lassen.
- Orangenschale und Gewürze herausfischen, bevor die anderen Zutaten zugefügt werden. Dafür die Mandelstifte oder Haselnüsse in heißer Butter rösten, mit etwas Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Zusammen mit den abgetropften Rosinen unter den Milchreis rühren.
- Jetzt auch die Orangenfilets und die Eigelbe unterrühren.
- Die Eiweiße mit einer Salzprise steifschlagen. Unter die Reismasse heben und in eine mit Butter ausgestrichene Gratinform füllen.
- Bei 180 Grad Heißluft/200 Grad Ober- und Unterhitze etwa 30 bis 40 Minuten ba-cken.
- In Streifchen geschnittene Minzeblätter darüberstreuen und sogleich servieren.

**Getränk:** Orangenlikör "on the Rocks"

## Süße Maultaschen mit Apfel-Nuss-Zimt-Füllung und Karamellsauce

Rezept von Björn Freitag

Björn Freitag bereitet eine süße Variante des schwäbischen Klassikers zu, mit einer Apfel-Nuss-Füllung an Karamellsauce.



### Zutaten für 4 Portionen:

#### Für den Teig:

- 250-270 g Weizenmehl
- 2 Eier
- 3 Eigelbe
- Schuss Wasser
- 1 EL Haselnussöl

#### Für die Füllung:

- 2 mittelgroße Boskoop-Äpfel
- 7 EL geröstete, gemahlene Haselnüsse (ca. 50 g)
- 2 EL Ricotta (ca. 50 g)
- 2 Eiweiße
- 1 EL Zitronensaft
- 3 EL Rohrzucker
- Mark von 1 Vanilleschote
- 1 Msp. Zimt
- Prise Salz

### Für die Sauce:

- 5 EL Zucker (75 g)
- 1 EL Butter
- 400 ml Sahne
- 4 EL grüne, gehackte Pistazienkerne und Minze zum Garnieren

### Zubereitung:

- Für den Nudelteig das Mehl in eine Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde bilden und die Eier, die Eigelbe, einen Schuss Wasser und das Nussöl in die Mulde geben. Mit einer Gabel verquirlen und nach und nach vom Rand das Mehl einarbeiten. Dann den Teig mit den Händen gut durchkneten und mindestens 1 Std. im Kühlschrank ruhen lassen.
- Das Eiweiß mit einem Spritzer Zitronensaft und der Prise Salz in einer Schüssel zu einem leichten Schnee schlagen, mit dem Ricotta, dem Zucker, den gemahlenden Haselnüssen sowie dem Mark der Vanilleschote und einer Prise Zimt verrühren.
- Die Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen und im Mixer mit einigen Spritzern Zitronensaft und grob pürieren und unter die Mischung heben.
- Den Nudelteig dünn ausrollen – am besten mit einer Nudelmaschine. Die Nudelbahn zu einem länglichen Rechteck schneiden. Die Füllung portionsweise als kleine Häufchen in der Mitte verteilen, rundum mit verquirltem Eigelb einpinseln, dann die untere Hälfte der Nudelplatte über die Füllung klappen, mit einer Art offener Faust die Luft rausdrücken, mit einem kleineren Küchenring den Nudelteig sanft andrücken und zum Schluss mit einem größeren Küchenring halbrunde Maultaschen ausstechen und auf einen Teller legen.
- Die Maultaschen in heißem, leicht gesalzenem Wasser kurz blanchieren, bis sie an die Oberfläche kommen, dann in kaltem Wasser abschrecken. Zucker in einer Pfanne schmelzen lassen, Butter dazu geben und mit der Sahne aufgießen und kurz aufkochen bis sich der Zucker wieder gelöst hat.
- Maultaschen in der Karamellsauce warm ziehen, auf Tellern anrichten gießen, mit gehackten Pistazien und Minze garnieren.