

Jacqueline Amirfallah

Mittwoch, 10. Juni 2020

**Parmesanknödel mit gebratenen Zucchini**

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Einfache Küche, mediterrane Küche

## Zutaten:

100 g	Kastenweißbrot ohne Rinde vom Vortag
50 g	Butter
100 g	Parmesan
250 g	Schichtkäse oder Magerquark
2	Eier
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1 Prise gerieben	Muskatnuss, fein gerieben
2 EL	Pinienkerne
2	grüne Zucchini
2	gelbe Zucchini
1	Knoblauchzehe
1	Zwiebel
5 EL	Olivenöl
1 TL	Fenchelsamen
2 Zweige	Thymian
250 ml	Gemüsebrühe
1 Bund	Basilikum
1	rote Zwiebel
etwas	Zucker
1 Spritzer	Zitronensaft



## Zubereitung:

1. Für die Parmesanknödel das Weißbrot fein reiben oder in einem Cutter zerbröseln.
2. Die Butter bei mittlerer Hitze in einem Topf bräunen. Den Parmesan fein reiben.
3. Mit den Knethaken des Rührgeräts in einer Schüssel Brotbrösel, braune Butter, Parmesan, Schichtkäse und Eier gut verkneten und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Masse 10 Minuten ruhen lassen.
4. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend hacken.
5. Zucchini waschen, putzen und in gleich große Stücke schneiden, die anfallenden Schnittreste grob hacken.
6. Die Knoblauchzehe schälen und grob schneiden. Die Zwiebel schälen, fein würfeln.

7. Für die Sauce in einem Topf ein Drittel vom Olivenöl erhitzen, Zwiebel darin anschwitzen, die Zucchiniabschnitte und den Knoblauch dazugeben. Alles gut anbraten, mit Salz und Fenchelsamen würzen. Thymianzweige abbrausen und zugeben, Gemüsebrühe angießen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.
8. In der Zwischenzeit Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
9. Für die Knödel einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.
10. Aus der Parmesan-Masse Knödel formen und diese ins leicht kochende Salzwasser legen, die Temperatur auf kleine Stufe stellen und die Knödel solange ziehen lassen, bis diese an die Wasseroberfläche steigen.
11. In einer großen Pfanne ein Drittel vom Olivenöl erhitzen. Die schön geschnittenen Zucchini-Stücke hineingeben, mit Salz würzen und ca. 5 Minuten braten.
12. Die rote Zwiebel schälen, halbieren, in feine Scheiben schneiden und zu den Zucchini-Stücken in der Pfanne geben und mitbraten.
13. Thymianzweige aus den weich gekochten Zucchini-Zwiebeln im Topf nehmen, mit einem Pürierstab die Sauce pürieren und mit Salz, Zucker und Zitronensaft abschmecken.
14. Basilikum mit restlichem Olivenöl im Cutter sehr fein mixen und kurz vor dem Servieren unter die Sauce pürieren.
15. Gebratene Zucchini und Knödel auf Teller geben, Knödel mit der Sauce überziehen und mit Pinienkernen bestreuen.

Pro Portion: 595 kcal / 2480 kJ

20 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 45 g Fett