



# Pflaumenknödel mit Honig-Nuss-Sahne

Zeit gesamt  
🕒 1h 30min

Zubereitungszeit  
👉 30min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Mittel



## Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	700 g
Eier	2 St.
Weizenmehl, Type 405	60 g
Speisestärke	60 g
Zucker	75 g
Vanillinzucker	30 g
Pflaumen	500 g
Salz	
Haselnusskerne, ganz	50 g
Schlagsahne	200 g
Honig	1 EL

## Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, großer Topf mit Deckel, Kartoffelstampfer

1. Kartoffeln waschen, in einem Topf mit Wasser bedecken, aufkochen und ca. 25 Min. weich garen. Abgießen, kurz ausdampfen lassen, pellen und noch heiß durch eine Kartoffelpresse drücken. Gepresste Kartoffeln abkühlen lassen.
2. Eier trennen, Eiweiß anderweitig verwenden. Die abgekühlten gepressten Kartoffeln mit Mehl, Stärke, Zucker, Vanillinzucker und 2 Eigelb zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Pflaumen waschen. In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und mit Salz und Zucker würzen.
3. Jede Pflaume mit Teig umhüllen und mit feuchten Händen zu Knödeln formen. Wer mag, kann die Pflaumen vorher entsteinen und mit je einem Stück Würfelzucker füllen.
4. Die Knödel ins siedende Wasser geben und Hitze reduzieren, sodass das Wasser nur noch leicht siedet und nicht mehr sprudelnd kocht. Wenn die Knödel an die Oberfläche kommen, noch ca. 3–4 Min. ziehen lassen, dann aus dem Wasser schöpfen und abtropfen lassen.
5. Inzwischen Nüsse fein hacken. In einem hohen Gefäß Sahne mit Honig halb steif schlagen, Nüsse unterheben. Klöße abtropfen lassen und mit der Sahne servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Die rohen Knödel lassen sich gut einfrieren. Einfach auf einen Teller/ein Blech mit Backpapier setzen und einfrieren. Nach 24 Std. im Gefrierschrank in einen Gefrierbeutel

umfüllen. So kleben die Knödel nicht zusammen und lassen sich portionsweise entnehmen.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	582 kcal
Kohlenhydrate	100 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	16 g