



Dauer: Mittel
Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen Vegetarisch
Saison: Ganzjährig Winter
Für: 4 Personen
Verfasst von: Martina Höfelmaier

Zutaten

Knödel

300 G	gegarte Rote Rüben
3	Eier
270 G	Knödelbrot
120 G	Topfen
	Salz
	Pfeffer
	Salbei

	fein geriebener, frischer Kren	
Wirsing		
1	kleiner Wirsing	
10 G	Butterschmalz	
	Salz	
	Pfeffer	
	Piment	
	ein Schuss Obers	
Gemüsetopping		
	Rote Rüben	
	Butter zum Anbraten	
	Thymian	
1 PRISE	Zucker	

Zubereitung

Knödel

- 1. Für die Knödel werden die gegarten Roten Rüben mit den Eiern fein gemixt.
- 2. Die Mischung gibt man zum Knödelbrot, der Topfen wird untergemischt, mit Salz, Pfeffer und Salbei würzen.
- 3. Die Knödelmasse für ca. 15 Minuten rasten lassen.
- 4. Danach zwölf Knödel aus der Masse formen, diese für ca. 12 bis 14 Minuten garen.

Wirsing

- 1. Für den Wirsing die einzelnen Blätter für ein bis zwei Minuten in Salzwasser blanchieren und in kaltem Wasser abschrecken.
- 2. Danach in feine Streifen schneiden.
- 3. Butterschmalz erwärmen, Wirsing hinzugeben und bei mittlerer Hitze braten, zum Schluss würzen und nach Geschmack mit einem kleinen Schuss Obers verfeinern.
- 4. Anrichten und mit frisch geriebenem Kren bestreuen.

Gemüsetopping

- 1. Rote Rüben in kleine Stücke schneiden und in Butter anbraten.
- 2. Thymian und eine Prise Zucker dazugeben.

Isst-Gut-Rezept, Gemüse-Tag

Tipp von Diätologin Maria Anna Benedikt: Zum Topping kann nach Belieben noch Kren darübergegeben werden!

Rezept zum Genusstagebuch #47