



© Salzburger Agrar Marketing/Martina Höfelmaier

**Dauer:** Aufwändig

.....

**Kategorie:** Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen

Vegetarisch

.....

**Saison:** Ganzjährig

.....

**Für:** 4 Personen

.....

**Verfasst von:** Theresa Nutz

.....

## Zutaten

### Ragout

.....

800 G      Bohnen (weiße, schwarze, rote,...)

.....

200 G      mehlig Kartoffeln

.....

2          Karotten

.....

2          Stangensellerie

.....

1          große Zwiebel

.....

1          Knoblauchzehe (fein gewürfelt)

.....

Öl zum Anbraten

---

|        |                          |
|--------|--------------------------|
| 700 ML | Rotwein oder Gemüsebrühe |
|--------|--------------------------|

---

|       |                   |
|-------|-------------------|
| 700 G | passierte Tomaten |
|-------|-------------------|

---

|  |         |
|--|---------|
|  | Thymian |
|--|---------|

---

|  |          |
|--|----------|
|  | Rosmarin |
|--|----------|

---

|  |      |
|--|------|
|  | Salz |
|--|------|

---

|  |         |
|--|---------|
|  | Pfeffer |
|--|---------|

---

## Schwarzbrotknödel

---

|       |                               |
|-------|-------------------------------|
| 500 G | nicht zu trockenes Roggenbrot |
|-------|-------------------------------|

---

|        |       |
|--------|-------|
| 250 ML | Milch |
|--------|-------|

---

|   |               |
|---|---------------|
| 1 | große Zwiebel |
|---|---------------|

---

|  |        |
|--|--------|
|  | Butter |
|--|--------|

---

|   |      |
|---|------|
| 3 | Eier |
|---|------|

---

|        |      |
|--------|------|
| 2-3 EL | Mehl |
|--------|------|

---

|  |      |
|--|------|
|  | Salz |
|--|------|

---

|  |         |
|--|---------|
|  | Pfeffer |
|--|---------|

---

|         |         |
|---------|---------|
| 1 PRISE | Majoran |
|---------|---------|

---

|         |        |
|---------|--------|
| 1 PRISE | Kümmel |
|---------|--------|

---

|         |            |
|---------|------------|
| 1 PRISE | Muskatnuss |
|---------|------------|

---

## Zubereitung

## Ragout

1. Bohnen in reichlich kaltem Wasser mindestens 12 Stunden einweichen.
2. Wasser abgießen und die Bohnen nochmals waschen.
3. In einem großen Topf mit viel Wasser bissfest kochen.
4. Kartoffeln und Gemüse schälen und in kleine Würfel schneiden.
5. Zwiebel und Knoblauch in einem Topf mit Öl glasig dünsten.
6. Wurzelgemüse kurz mitdünsten und mit Wein oder Brühe ablöschen.
7. Bohnen und Kartoffelwürfel hineingeben und mit passierten Tomaten aufgießen.
8. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen und ca. 30 Minuten ziehen lassen.

## Schwarzbrotknödel

1. Roggenbrot in kleine Würfel schneiden.
2. Zwiebel in Butter anschwitzen, mit Milch aufgießen und kochen lassen.
3. Knödelbrot würzen und das Milchgemisch dazugeben.
4. Eier hineinrühren und alles gut vermengen.
5. Knödel formen und in wallendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen, bis die Knödel oben auf schwimmen.

Isst-Gut-Rezept, Hülsenfrüchte-Tag

Tipp: Knusperbrösel

50g Sonnenblumenkerne und 50g (Panko-)Brösel auf ein Blech geben und bei 180°C Umluft für ca. 15 Minuten goldbraun backen.

Abkühlen lassen und frische Kräuter wie Thymian und Petersilie untermischen. Die fertigen Knödel darin wälzen.