

Marias Gesundküche „hoch3“

vital * vollwertig * vegetarisch

Rote-Beete-Knödel

Zutaten für 9 große Knödel für 3 Personen:

- 500 g Rote Beete
- 8 Scheiben Vollkorn-Toast
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- Butter zum Anbraten
- 50 g geriebener Käse (Parmesan, Bergkäse, Emmentaler...)
- 100 g Vollkorn-Semmelbrösel
- Kräutersalz, Pfeffer, Muskatnuss
- 150 g Butter zum Begießen und frische Kräuter

Zubereitung:

Die ungeschälten Roten Beete in kochendem Wasser ca. ½ Stunde kochen (siehe Tipp!).

Inzwischen die Toastscheiben im Toaster knusprig tosten, dann in grobe Stücke schneiden und in eine große Schüssel geben.

Die Roten Beete aus dem Wasser nehmen und schälen.

Tipp: Auf ein Schneidbrett legen, halbieren und mit einem Messer die Schale abkratzen, das geht ziemlich leicht. Dann die Rote Beete in grobe Stücke schneiden und in einem Mixer zum Mus pürieren. Jetzt sofort auf das Toastbrot geben und mit der Hand kräftig unterkneten. Abdecken und 15 Minuten durchziehen lassen.

Inzwischen die Zwiebeln und den Knoblauch klein würfeln, in Butter glasig dünsten und zu der Knödelmasse geben. Ebenso die Eier, den geriebenen Käse und die Semmelbrösel und kräftig mit Kräutersalz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

In einem Dämpfer (siehe Tipp!) Wasser zum Kochen bringen. Die Teigmasse zu Knödeln in beliebiger Größe formen (9 große Knödel) und auf den Dämpfeinsatz geben. Über dem siedenden Wasser 20 Minuten dämpfen.

In einer Pfanne die Butter schmelzen und einmal aufschäumen lassen. Die Knödel herausheben, auf Teller anrichten, mit der Butter übergießen und mit frischen Kräutern bestreut genießen!

Das passt zu den Roten-Beete-Knödeln:

- Rahmspinat oder Spinat mit Gorgonzola/Edelpilzkäse verfeinert
- Ein großer gemischter Salat

Mein Tipps:

Die Roten Beete unbedingt ungeschält kochen, geschält würden sie viel von ihrer schönen roten Farbe verlieren. Aus dem gleichen Grund ist zum Kochen der Knödel ein Dämpfer ideal und dem Kochen direkt im Wasser vorzuziehen.

