

Rote-Rüben-Knödel mit Kren auf Wirsing

1/3 Knödel

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



Zutaten

300 G	gekarte Rote Rüben
3	Eier
270 G	Knödelbrot
120 G	Topfen
	Salz
	Pfeffer
	Salbei
	fein geriebener, frischer Kren

Verfasst von: Martina Höfelmaier

Zubereitung

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.

Info

Isst-Gut-Rezept, Gemüse-Tag

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

Rezept zum Genussstagebuch #47

Rote-Rüben-Knödel mit Kren auf Wirsing

2/3 Wirsing

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



Zutaten

1	kleiner Wirsing
10 G	Butterschmalz
	Salz
	Pfeffer
	Piment
	ein Schuss Obers

Verfasst von: Martina Höfelmaier

Zubereitung

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.

Rote-Rüben-Knödel mit Kren auf Wirsing

3/3 Gemüsetopping

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



Zutaten

-
- Rote Rüben
-
- Butter zum Anbraten
-
- Thymian
-
- 1 PRISE Zucker
-

Verfasst von: Martina Höfelmaier

Zubereitung

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