Rohnen(RoteBete)knödel

www.fitdurchsleben.com

Rohe Masse

Geteilter Knödel

Zutaten für ca. 10 Knödel a´70 g:

180	g	Knödelbrot
20	g	RoteBete Pulver, fein
1	TL	Korianderkörner, ganz
6	ST	Salbeiblätter
2	EL	Mehl, glatt
50	g	Butter
100	g	Zwiebel, weiße - kleine Würfel
2	ST	Knoblauch, gehackt
250	g	RoteBete, gekocht & geschält
2	ST	Eier
60	g	Topfen
1	EL	Balsamicoessig, dunkel
		Salz und frischgemahlener Pfeffer

Zur Anrichteweise:
Frisch geriebener Parmesan und Butter

Das Gericht. . .

Herstellung:

1. Knödelbrot in einer großen Schüssel mit Mehl, gemörserte Korianderkörner, fein gehackte Salbeiblätter und Rohnenpulver vermischen.
2. Zwiebelwürfel bzw. gehackten Knoblauch in Butter goldgelb anrösten und unter dem Knödelbrot mischen.
3. Die gekochte Rohnen in feine Würfel schneiden (klein hacken), besser aber mit einer mittleren Scheibe faschieren.
4. Eier, Topfen und Essig vorsichtig unter dem Knödelbrot mischen, dabei aber nicht drücken.
5. Mit Salz bzw. Pfeffer abschmecken und für mindestens 15 Minuten ruhen lassen.
6. Aus Masse etwa 4 cm große Knödel formen. Die Knödel in das siedende Salzwasser gleiten lassen und darin ca. 10 Minuten ziehen lassen.
7. Mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen und mit heißer brauner Butter übergießen - Anrichten.

Andreas Virgolini Dipl. Diätkoch, Küchenmeister, Vegan – vegetarischer Koch a.S.