

# Grünkernknödel auf Gemüsesauce

[www.fitdurchsleben.com](http://www.fitdurchsleben.com)

Zutaten für 5 Personen:

250 g	Grünkernschrot
625 ml	Wasser
2 ST	Lorbeerblätter
	Salz
90 g	Topfen
2 ST	Eier
1 ST	Eidotter
80 g	Vollkornbrösel oder herkömmliche
1 TL	Senf
2 ST	Knoblauchzehen, feingehackt
1 EL	Sojasauce
2 EL	gerösteter Sesam
	Pfeffer aus der Mühle, Paprikapulver
	Majoran, Basilikum

Sauce:

25 g	Butter
250 g	Gemüse (Karotten, Lauch, Sellerie, feingerieben)
80 g	Zwiebel, fein gehackt
20 g	Dinkelmehl, auch Weizenmehl
300 ml	Gemüsefond
150 ml	Rahm
	Salz

Herstellung:

1. Wasser mit Lorbeerblättern aufkochen lassen, salzen, den grob geschroteten Grünkern einrühren aufkochen, vom Herd nehmen und 20 Minuten mit Deckel ausquellen lassen.
2. Den Topfen mit den Eiern gut vermengen und mit den übrigen Zutaten unter den ausgekühlten Grünkern mischen.
3. Mit feuchten Händen aus der Masse Knödel formen, in kochendes Salzwasser geben und 10 Minuten ziehen lassen.
4. Für die Sauce das Wurzelgemüse mit der Zwiebel in der Butter kurz durchrösten, Mehl hinzugeben – umrühren und vom Herd nehmen.
5. Heißen Gemüsefond unter Rühren mit einem Schneebesen zufügen, auf den Herd stellen – aufkochen lassen.
6. Rahm dazugeben ca. 1 Minuten köcheln lassen und mit Salz abschmecken.

