Rote-Bete-Knödel mit Rahmwirsing

Zeit gesamt 40min

Zubereitungszeit 40min

Schwierigkeit Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Toastbrot	400 g
Milch	150 ml
Rote Bete, vorgegart	250 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Haselnusskerne, ganz	4 EL
Cranberries, getrocknet	50 g
Wirsing	800 g
Öl	2 EL
Salz	
Meerrettich	1 EL
Eier	2 St.
Paniermehl	5 EL
Schlagsahne	200 g
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung

Küchenutensilien

große Schüssel, großer Topf, Schöpfkelle

1. Toastbrot in grobe Würfel schneiden und in eine große Schüssel geben. Milch erwärmen, über die Toastbrotwürfel gießen und ziehen lassen.

2. Rote Bete in einem Sieb abtropfen lassen und grob in die Schüssel zum Toastbrot reiben. Zwiebel halbieren, schälen und klein würfeln. Haselnüsse und Cranberries grob hacken. Die äußeren Blätter des Wirsings entfernen. Wirsing vierteln, entstrunken und in ca. 0,5 cm feine Streifen schneiden. Im Sieb waschen und trocken schütteln.

3. In einem Topf 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und ca. 3/4 der Zwiebeln und den Wirsing darin unter gelegentlichem Rühren ca. 15 Min. schmoren.

4. In einem weiteren Topf ca. 3 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. Meerrettich, Eier, restliche Zwiebel, die Hälfte der Cranberries und das Paniermehl zum Toastbrot geben und gut verkneten. Ggf. mehr Paniermehl zugeben. Mit feuchten Händen aus dieser Masse ca. 5 cm große Knödel formen, ins siedende Salzwasser geben und ca. 10–15 Min. ziehen lassen. Das Wasser sollte dabei nicht mehr sprudelnd kochen.

5. Restliche Cranberries und Sahne und zum Wirsing geben, gut umrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und nochmals aufkochen. Knödel mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen.

6. Rahmwirsing in tiefen Tellern anrichten, Knödel darauf verteilen und mit Haselnüssen bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	690 kcal
Kohlenhydrate	97 g
Eiweiß	27 g
Ballaststoffe	15 g
Fette	24 g