

Rote Rüben-Knödel

Ein abwechslungsreiches Knödel-Rezept aus dem Moorheilbad Harbach – es kommt Farbe auf den Teller!



Rote-Rüben-Knödel © Moorheilbad Harbach

Infos

 00:35 h  Leicht

Merkmale

- Fit & Gesund
- Vegetarisch

Zubereitung

Eier mit Rote Rübensaft, Rote Rübenwürfel, Salz, Pfeffer, Muskat und Petersilie verrühren. Semmelwürfel in der Rote Rübensaft-Ei-Mischung einweichen und ziehen lassen. In der Zwischenzeit Zwiebel schälen, in Öl anrösten und in die Masse rühren.

Aus der Semmelmasse Knödel formen. Die Knödel in leicht wallendem Wasser ca. 20 Minuten köcheln lassen oder im Dampfgarer bei 100°C für ca. 20 Minuten garen.

Vor dem Anrichten die Knödel in Sesam wälzen.

Zutaten

3 Eier
250 g Semmelwürfel
250 ml Rote Rübensaft frisch
1 kleine Zwiebel
150 g Rote Rübenwürfel gekocht
1 EL Rapsöl zum Anbraten
Salz, Pfeffer, Muskat, Petersilie
50 g Sesam zum Wälzen

Zutaten für 4 Portionen

Profi-Tipp

Serviervorschlag:

Die Rote Rüben Knödel schmecken am besten zu cremigem Sauerkraut.

Tipps:

- Bei der Zubereitung verwendet man idealerweise Gummihandschuhe und Porzellangeschirr, da die rote Farbe Hände und Holzbretter sehr schnell verfärbt.
- Für eine schöne rote Farbe können die Knödel zwischen Garvorgang und Anrichten in einem Gemisch aus warmer Gemüsesuppe und Rote Rübensaft ziehen bzw. warmgehalten werden.

Quellenangabe

Dieser Rezepttipp stammt vom [Moorheilbad Harbach](#).