

Rote-Bete-Knödel



EINKAUFSZETTEL

Verfeinerung:

- | | |
|---------------------------|---------------------|
| 🍷 500g gekochte Rote Bete | 🍷 ½ TL Salz |
| 🍷 240g mehlig Kartoffeln | 🍷 Essiggurken |
| 🍷 15g Butter | 🍷 Apfel |
| 🍷 50g glattes Weizenmehl | 🍷 Sonnenblumenkerne |
| 🍷 1 EL Grieß | 🍷 Feta |
| 🍷 60g Zwiebel | 🍷 Süßkartoffeln |
| 🍷 ½ TL gemahlener Kümmel | 🍷 Walnüsse |
| 🍷 5 EL Petersilie | 🍷 Weißbrot |
| 🍷 eine Prise Pfeffer | 🍷 Semmelbrösel |

ZUBEREITUNG

1. Kartoffeln kochen, schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Die Butter einrühren, Mehl und Grieß unterkneten und mit Salz abschmecken.
2. Zwiebeln würfeln und in einer Pfanne mit Butter dünsten.
3. Rote Bete fein reiben und zusammen mit Kümmel und einer zerdrückten Knoblauchzehe den Zwiebeln beimengen. Mit Salz, Pfeffer und frischer Petersilie abschmecken.
4. Den Kartoffelteig zu einer Rolle formen. Die Rolle in gleichmäßige Stücke teilen und daraus kleine Kugeln rollen.
5. Die Kugeln plattdrücken, die Rote-Bete-Masse hineingeben und zu kleinen Knödeln formen.
6. Die Knödel in kochendes Salzwasser legen und etwa zwölf Minuten köcheln lassen. Anschließend in Semmelbröseln wälzen.

