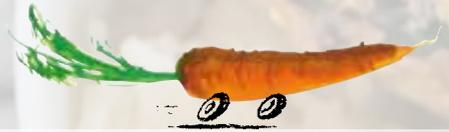




www.CAISEACKER.de

Mangoldknödel auf Sauerkraut

Rezepte vom LAISEACKER



Zutatenliste (2 Portionen):

3 trockene Brötchen, 150g Mangold, 1 EL Leinsamen, 150ml Sojamilch, 1 Zwiebel, 1 Glas Sauerkraut, Muskat, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. 1 EL Leinsamen mit 1 EL Wasser vermischen und beiseite stellen. Die trockenen Brötchen in kleine Stücke schneiden, in einer Schüssel mit der Sojamilch vermischen und beiseite stellen. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden, Mangold waschen und ebenfalls klein schneiden. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Die Mangoldstücke hinzugeben und ebenfalls kurz andünsten. Das Gemüse zur Schüssel mit den Brotstücken geben und gut vermischen. Die aufgequollenen Leinsamen hinzugeben und alles mit Muskat, Salz und Pfeffer vermischen. Mit nassen Händen aus der Masse die Knödel formen.
2. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen und dann auf niedriger Hitze das Wasser kochen lassen. Dabei unbedingt beachten, dass das Wasser nicht mehr kocht, sonst fallen die Knödel auseinander. Die Knödel vorsichtig ins Wasser geben und circa 15 Minuten kochen lassen.
3. In der Zwischenzeit das Sauerkraut in einem Topf erhitzen und gegebenenfalls mit etwas Kümmel und Muskat abschmecken. Die Knödel vorsichtig aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen. Auf einem Teller das Sauerkraut auslegen und dann die Knödel darauf geben.
4. Die Knödel passen auch sehr gut als Beilage zu anderen Hauptgerichten oder mit einer feinen Champignonrahmsauce.

Viele weitere tolle Rezeptideen
finden Sie auf

www.laiseacker.de

Guten Appetit

