SVG-Logo wird im PDF nicht unterstützt. Bitte laden Sie ein JPG- oder PNG-Logo in den Plugin-Einstellungen hoch.

Email: shop@example.com Tel: +123 123456789 Web: www.example.com

Gemüsebeuschel mit Serviettenknödel

Zubereitungszeit: 1 h

Kochzeit: 1 h

Gesamtzeit: 2 h

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 2 Personen

Für die Gemüsebeuschel

3 St. Karotten

2 St. Gelbe Rüben

1 St. Knollensellerie

3 Stange(n) Staudensellerie

2 St. Rote Zwiebeln

6 St. Kräuterseitlinge

2 EL Kapern

1 St. Bio-Zitrone

125 ml Öl

Etwas Scharfer Senf

Etwas Weizenmehl zum Binden

1 l Gemüsefond

1 Schuss Weißweinessig

1 Bund Schnittlauch

Etwas Majoran zum Dekorieren

Für die Servierttenknödel

2 St. Zwiebeln

90 g Butter-Alternative und etwas mehr zum Garen der Knödel

200 ml Haferdrink

Etwas Frisch geriebene Muskatnuss

300 g Altbackenes Weißbrot (z.B. Baguette)

1 Bund Schnittlauch

50 g Spinat

60 g Ei-Alternative

Etwas Salz und Pfeffer

1 Zweig(e) Thymian

-

1. Für die Knödel die Zwiebeln abziehen und sehr fein schneiden. Die Butter-Alternative in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln darin auf kleiner Stufe 5–10 Minuten. glasig dünsten. Haferdrink zugießen und mit Muskat würzen. Das Brot in ca. 1 cm große Würfel schneiden und in die Milchmischung geben.

2. Den Schnittlauch und den Spinat waschen, trocken schütteln, grob schneiden und ebenfalls zugeben.

3. Das Ei-Alternativ-Pulver anrühren und unter die Masse heben, salzen und pfeffern.

4. Wasser in einem breiten, flachen Topf aufkochen lassen. Knödelmasse auf ein mit Butter-Alternative bestrichenes Küchentuch geben (die weniger umweltfreundlichen Alternativen sind Frischhaltefolie und Alufolie), zu einer Rolle formen und die Enden mit Küchengarn gut verschließen.

5. Im köchelnden Wasser auf kleiner bis mittlerer Stufe 20–30 Minuten garen.

6. Für das Beuschel nun das Wurzelgemüse schälen, putzen und waschen. Den Staudensellerie waschen, putzen und ggf. entfädeln. Die Zwiebeln abziehen. Die Pilze putzen. Das Gemüse in sehr feine Streifen (Julienne) schneiden und getrennt voneinander beiseitestellen.

7. Die Kapern abtropfen lassen und sehr fein würfeln.

8. Die Zitrone waschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.

9. 125 ml Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln und die Kräuterseitlinge darin bei kleiner bis mittlerer Stufe 5–10 Minuten anbraten, gegebenenfalls Öl nachgießen. Die Kapern zugeben, etwas Senf einrühren, alles mit etwas Mehl bestäuben und mit Gemüsefond aufgießen.

10. Karotten, Knollensellerie und Rüben zugeben und alles aufkochen lassen. Gemüse 3–4 Minuten auf mittlerer bis hoher Stufe köcheln lassen, dann den Staudensellerie zugeben.

11. Alternative zu Saurer Sahne einrühren und alles mit Zitronensaft, Zitronenschale und Essig abschmecken.

Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in feine Ringe schneiden und unterrühren.

12. Anschließend Serviettenknödel aus dem Tuch nehmen und vor dem Servieren in Scheiben schneiden. Die Knödelscheiben in einer Pfanne in etwas Butter-Alternativr zusammen mit dem Thymian von beiden Seiten 2–3 Minuten goldbraun anbraten.

13. Beuschel mit Serviettenknödel anrichten und mit Majoran garnieren.