

Winter-Menü



Semmelknödel mit Apfelrotkohl und Pilzragout

für 4 Personen, vegetarisch, Zubereitungszeit 70 Minuten



Zutaten Apfelrotkohl:

- 700 g Rotkohl
- 1 Zwiebel
- 2 EL Rapsöl
- 2 Äpfel, ca. 250 g
- 75 ml Gemüsebrühe
- 1 – 2 EL Honig oder Apfeldicksaft
- 2 EL Apfelessig
- Lorbeerblatt, 2 Nelken,
- 2 Prisen Zimt, Salz, Pfeffer

Zutaten Pilzragout:

- 1 Zwiebel
- 400 g Pilze, z. B. braune Champignons
- 300 g Porree
- 1 EL Rapsöl
- 50 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne
- Kräutersalz, Paprika, Thymian

Zutaten Semmelknödel:

- 300 g altbackenes Brot oder Brötchen (6 Stück)
- 300 ml Milch
- 1 Zwiebel
- 1 TL Butter
- 2 Eier
- 1 – 2 EL Semmelbrösel
- 2 EL gehackte Kräuter, z. B. Petersilie
- Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung Apfelrotkohl:

Den Rotkohl putzen, waschen, Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden, anschließend die Streifen grob quer hacken. Hilfreich ist ein Alleschneider oder eine Küchenmaschine mit Raspelwerk. Zwiebel schälen, waschen, in kleine Würfel schneiden und im Rapsöl andünsten.

Äpfel waschen, Kerngehäuse entfernen und 200 g Äpfel in kleine Würfel schneiden. Mit dem Rotkohl, der Gemüsebrühe, Lorbeerblatt, Nelken, Honig, Apfelessig und Zimt zu den Zwiebelwürfeln geben. Kurz mit andünsten und ca. 25 Minuten bei geschlossenem Topf bei kleiner Hitze garen.

Nelken und Lorbeerblatt entfernen und mit Salz, Pfeffer und dem restlichen, fein geriebenen Apfel abschmecken.

Zubereitung der Semmelknödel:

Brot oder Brötchen in etwa 1 bis 2 cm kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden und in der Butter andünsten, Milch zugeben und erwärmen. Das Milch-Zwiebel-Gemisch über die Brotwürfel gießen und rund 30 Minuten quellen lassen.

Eier, Kräuter und Gewürze zugeben und zu einer homogenen Masse vermengen. Ist die Masse zu feucht, noch 1 – 2 EL Semmelbrösel zufügen.

Winter-Menü

Mit feuchten Händen Knödel formen und entweder im Wasserdampf oder im Backofen garen. Wasserdampf-Methode: Knödel im Siebeinsatz über köchelndem Wasser etwa 25 – 30 Minuten dämpfen.

Backofen-Methode: Knödel in ein gefettetes Muffin-Blech setzen und bei 180° Grad 20 – 25 Minuten backen. In den letzten 10 Minuten die Knödel abdecken.

Zubereitung des Pilzragout:

Zwiebel schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden, Pilze waschen und in Scheiben schneiden. Porree in Ringe schneiden und waschen.

Zwiebelwürfel im Öl andünsten, Pilze zugeben und ein paar Minuten anschmoren und mit Paprika bestäuben. Porree und Gemüsebrühe zugeben und mit Kräutersalz und Thymian würzen. Rund 10 Minuten garen und mit Sahne und Pfeffer abschmecken.

Tipps:

Das Menü benötigt Zeit. Den Rotkohl können Sie auch vorab kochen und wieder erwärmen.

Fertiggegartener Rotkohl kann gut tiefgefroren werden. Dann geht es bei der nächsten Mahlzeit schneller.

Altes Brot ist für die Semmelknödel-Herstellung optimal.

Die Knödelmasse kann auch in einer Kuchenform gebacken und in Scheiben geschnitten werden.

Varianten

Bleiben Knödel übrig, schmecken diese vorzüglich in Scheiben geschnitten und in der Pfanne gebraten am nächsten Tag. Auch mit Apfelkompott zu empfehlen.

Nach einem Rezept aus „VEGETARISCH KOCHEN“ der Verbraucherzentrale NRW (Ratgeber nicht mehr verfügbar).

Mehr Rezepte unter: www.ernaehrungsrat-rkn.de – Rubrik Rezepte

Ulla Tenberge-Weber und Uschi Plitzko
März 2021