



Glutenfreie Rote-Bete-Knödel

ZUTATEN FÜR 10-12 KNÖDEL:

- 4 B:PURE Frühstücksbrötchen
- 250 g Rote Bete
- 200 ml heiße Gemüsebrühe
- 2 Schalotten, geschält und fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, geschält und fein gehackt
- 1 TL Butter
- 2 Eier (Größe M)
- 50 g Kartoffelstärke/ -mehl
- ½ Bund krause Petersilie, gewaschen und fein gehackt
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen (alt. frisch geriebene Muskatnuss)
- 2 EL Butter

ZUBEREITUNG:

1. Die B:PURE Frühstücksbrotchen zwei Tage vor dem Gebrauch halbieren und zum „Trocknen“ auf einen Teller legen.
2. Die Brötchenrinde von einem Brötchen mittelfein auf einer Küchenreibe reiben und beiseitestellen. Alle Brötchen mit einem Messer würfeln.
3. Rote Bete ungeschält für ca. 60-90 Minuten (je nach Größe) gar köcheln. Anschließend aus dem Topf nehmen, kurz mit kaltem Wasser abschrecken, schälen und auf einer Küchenreibe grob reiben. Dabei Handschuhe benutzen, da die Bete stark rot färbt.
4. Die geriebene Bete mit der Gemüsebrühe pürieren.
5. Schalotten und Knoblauch in der Butter anschwitzen. Beiseitestellen
6. In einer großen Schüssel die Rote-Bete-Mischung, Eier, Schalotten, Brötchenwürfel, Kartoffelstärke sowie Petersilie gut miteinander vermengen und mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken. Für 30 Minuten durchziehen lassen.
7. Die nun fertige Knödelmasse noch einmal gut durchmengen Die Masse sollte homogen, aber nicht zu fest sein. Ist die Masse zu fest, am besten noch etwas Gemüsebrühe zugeben. Sollte die Masse zu weich sein, am besten mit Kartoffelstärke oder –mehl ausgleichen.
8. Mit befeuchteten Händen daraus 10-12 Knödel formen und in leicht siedendem Salzwasser für ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. Zu Beginn des Garens ein wenig am Topf rütteln, damit die Knödel nicht am Topfboden haften bleiben. Die garen Knödel mit einer Schaumkelle entnehmen.
9. Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen und die Brösel darin kurz anrösten und auf die fertigen Knödel streuen. Mit etwas Kresse oder Petersilie garnieren.

ZUTATEN FÜR DIE MEERRETTICH-SAUCE:

- 1 Schalotte, geschält und fein gewürfelt
- 1 TL Butter
- 20 g Kartoffelstärke oder -mehl
- 200 ml Gemüsebrühe
- 75 ml Milch
- 1 gehäufte EL Sahnemeerrettich
- Salz, Pfeffer, Zucker
- 1 TL Zitronensaft

ZUBEREITUNG:

1. Butter in einem Topf aufschäumen lassen und die Schalottenwürfel darin glasig dünsten. Mit Stärke bestäuben, anschwitzen lassen und anschließend mit Gemüsebrühe und Milch ablöschen. Kurz aufkochen und für 10 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce leicht dicklich wird.
2. Alles mit dem Pürierstab fein pürieren und durch ein Sieb streichen. Abschließend Sahnemeerrettich unterrühren und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken.
3. Auf vorgewärmten Tellern einen Meerrettich-Spiegel platzieren, 3 Rote-Bete-Knödel daraufsetzen und mit Bröseln und Kresse bestreut servieren.

GUTEN APPETIT!