

Rote Bete Knödel

Rana Knödel

Zutaten : (für 4 – 6 Portionen)

300 g gekochte rote Bete,
(rote Rüben, Rana),
200 g Semmeln oder Weißbrot,
(altbacken, vom Vortag),
100 g Topfen oder Quark,
2 Eier
1 kleine Zwiebel,
1 Knoblauchzehe,
2 EL Butter,
Salz,
Pfeffer,
frisch gemahlener Kümmel,
(eventuell eine kleine halbe Zimtstange)
Semmelbrösel.

Zubereitung :

Die roten Rüben gründlich waschen und in leicht gesalzenem Wasser weich kochen. Das dauert bei roten Rüben mit 8 cm Durchmesser etwa 45 Min. (Eventuell die Zimtstange ins Kochwasser geben.)

Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Zwiebel in der Butter weich dünsten. Die Knoblauchzehe abziehen und durch die Knoblauchpresse dazu pressen.

Wenn die roten Rüben weich sind, abgießen und mit kaltem Wasser kurz abschrecken. Die roten Rüben schälen, grob zerkleinern und im Mixer zusammen mit der Zwiebelmasse und den Eiern pürieren. Die alten Semmeln (oder Weißbrot) in dünne Scheiben und dann in schmale Streifen schneiden und in eine große Schüssel geben. Die pürierten Roten Bete und den Quark über das Brot geben und alles gut vermischen. Etwa eine Stunde gut durchweichen lassen, dabei immer wieder durchmischen. Mit Kümmel, Salz und Pfeffer würzen. Die Masse mit dem Pürierstab bearbeiten, damit die Brotbrocken zerkleinert werden. Wenn die Masse zu weich ist, etwas Semmelbrösel zugeben.

Mit angefeuchteten Händen etwa Tennisball große Knödel formen. Kochen Sie jetzt einen Probeknödel um festzustellen ob die Masse zusammenhält und ob die Knödel genügend gewürzt sind. Dann formen Sie alle Knödel aus und können sie so – mit Klarsichtfolie abgedeckt noch ein paar Stunden im Kühlschrank aufbewahren.

Die Rote Bete Knödel in kochendes Salzwasser legen. Das Wasser sollte dann nicht mehr sprudeln kochen, sondern nur noch „ziehen“. Wenn die Knödel oben schwimmen und sich rollen (nach etwa 12 bis 15 Min.) sind sie fertig.

Die Knödel sofort servieren !

Wir haben sie zusammen mit Spinatknödel und Käseknödel als „Tris von Knödeln nach Südtiroler Art“ auf Salaten serviert. Die Rote Bete Knödel eignen sich aber auch als Beilage zum Braten vom Schwein oder Kalb.

