

Broccoli-Knödel

Rezept von Meta Hildebrand



Broccoli-Knödel auf Chicoréesalat mit Speck-Crunch

Für 6 Personen als Hauptgang

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Genussfertig: in ca. 45 Minuten

Pro Person:

121 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiss, 24 g Fett; 789 kcal

Zutaten:

- 150 g Speck
- 20 g Butter
- 80 g Paniermehl / Panko
- 400–500 g Broccoli
- Salz und Pfeffer
- 600 g mehligkochende Kartoffeln
- 40 g Butter
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Esslöffel Currypulver
- 1 Esslöffel Kurkumapulver
- 2 Esslöffel Zitronensaft
- 200 g Mehl
- 1 Ei
- 1 Esslöffel Maizena
- 6 Stück kleinerer Chicorée
- 30 ml Olivenöl
- 50 ml weisser Balsamico
- Etwas Kresse

Zubereitung:

1. Speck mit 20 g Butter in einer Bratpfanne krossbraten, Paniermehl dazugeben und kurz mitrösten, auf einem Blech auskühlen lassen.
2. Broccoli in Röschen teilen und im Salzwasser al dente garen, in kaltem Wasser abschrecken, mit Haushaltspapier trocken tupfen und in einer Schüssel mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
3. Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und im Salzwasser weich kochen. Durch ein Sieb abschütten und die Kartoffeln heiss in eine Schüssel geben, 40 g Butter, Salz, Curry, Kurkuma und Zitronensaft dazugeben, mit einem Stampfer fein stampfen. Etwas ausdampfen lassen. Mehl, Ei und Maizena dazugeben und zu einer kompakten Masse kneten.
4. Teig in 12 gleich grosse Kugeln formen. Die Kugeln etwas flach drücken und den Broccoli darin gleichmässig einpacken, etwas Mehl auf ein Blech streuen, die Kugeln darauflegen, damit sie nicht festkleben.
5. Chicorée in Spalten schneiden und in eine Schüssel geben, Olivenöl, Balsamico, Salz und Pfeffer dazugeben und mischen, zuletzt etwas Kresse untermischen.
6. Einen hohen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen, Hitze auf den Siedepunkt reduzieren (Wasser kocht, ohne zu blubbern), die Kugeln ins Wasser gleiten lassen und ca. 10 Minuten sieden lassen. Mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen und heiss auf dem Chicoréesalat anrichten, mit Speck-Crunch ausgarnieren.

Rezept von Meta Hildebrand. Der Download und Ausdruck sind nur für den privaten Gebrauch gestattet. Jede gewerbliche Nutzung oder Weiterverbreitung ist untersagt.