

Rote Rüben Knödel mit Rote Rüben-Dip

Mengenangaben für **4 Portionen**

Knödel

Zutaten:

- Rote Rüben gekocht: 250 g
- Knödelbrot: 250 g
- Leinsamen, geschrotet: 2 EL
- Käse: 125 g
- Milch: 75 ml
- Eier: 2 Stück
- Zwiebel: 0,5 Stück
- ½ Bund Schnittlauch
- Salz: 1 TL
- Knoblauchzehe: 1 Stück
- Etwas Vollkornmehl
- Hartkäse: 50 g

Zubereitung:

Das Knödelbrot mit der Milch übergießen und einweichen lassen. Die vorgekochten Roten Rüben in feine Würfel schneiden, den Käse reiben und die Zwiebel/den Porree klein schneiden. Alle Zutaten zum eingeweichten Brot geben und die Masse gut vermischen. Gegebenenfalls mit etwas VK-Mehl bzw. Milch auf eine Konsistenz bringen, die nicht zu matschig und nicht zu fest ist. Mit feuchten Händen Knödel formen und im Salzwasser leicht köcheln lassen bzw. dämpfen.

Rote Rüben-Dip

Zutaten:

- Rote Rüben gekocht: 75 g
- Sauerrahm: 40 g
- Joghurt: 40 g
- Saft von ½ Zitrone
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Für den Dip die Roten Rüben pürieren und mit den restlichen Zutaten vermischen.

Die Knödel mit geriebenem Käse bestreuen und mit dem Dip und gemischtem Salat servieren.

TIPP

Dieses Rezept eignet sich gut, um Käsereste und „altes“ Brot aufzubrauchen. Die Roten Rüben können auch püriert unter die Knödelmasse gemischt werden.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
554 kcal	20 g	10 g	60 g	12 g	28 g	7,61 g	3,4 g

Allergen(e):

A - Gluten	C - Eier	G - Milch	H - Schalenfrüchte