



Rote Bete-Knödel mit Rahmspinat

von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen)

Rote-Bete-Semmelknödel

300 g Knödelbrot oder 6 altbackene, zerkleinerte Brötchen

200 g vorgegarte Rote Bete

500 ml Rote Bete-Saft

150 ml fettarme Milch

1 Zwiebel

2 Eier

Muskatnuss, frisch gerieben

Salz, Pfeffer

Rahmspinat

500 g frischer Babyspinat

1 Schalotte

2 Knoblauchzehen

40 g Butter

1 EL Crème fraîche

Salz

Muskatnuss

1 EL Zitronensaft

Sowie

1 Schalotte

1 EL Butter

80 Gramm Haselnüsse

Zubereitung (circa 60 bis 70 Minuten):

Für den Knödelteig die Zwiebel klein würfeln und in zerlassener Butter glasig anschwitzen. Mit geriebener Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen, Milch hinzugeben und einmal aufkochen. Dann das Knödelbrot (oder das zerkleinerte, altbackene Brot) mit der Zwiebel-Milch übergießen, die gewürfelte Rote Bete dazugeben, alles vermengen, ziehen und abkühlen lassen.

Dann zwei Eier dazugeben und nochmals vermengen. Aus dem gebundenen Teig kleine Knödel formen. In einem großen Topf reichlich Wasser gemeinsam mit dem Rote-Bete-



Saft zum Sieden bringen. Die Knödel portionsweise in der Flüssigkeit ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen. Die fertigen Knödel mit einer Schaumkelle herausheben, kurz abtropfen lassen und warmhalten.

Für die Zwiebelschmelze eine feingewürfelte Schalotte bei niedriger Hitze in Butter schmoren, bis sie weich und angebräunt ist. Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten, danach grob hacken und zu der Schmelze hinzugeben.

Für den Rahmspinat ebenfalls eine Schalotte feinwürfeln und in Butter anschwitzen. Den Spinat portionsweise dazugeben. Mit Salz, geriebenem Knoblauch und geriebener Muskatnuss würzen. Den Spinat so lange dünsten, bis er zusammenfällt. Crème fraîche dazugeben und den Spinat mit dem Pürierstab oder im Mixer pürieren.

Den Rahmspinat auf tiefe Teller verteilen, die Rote-Bete-Semmelknödel darauf anrichten. Mit der Schalotten-Haselnuss-Schmelze garnieren und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

670 kcal – 37 g Fett – 21 g Eiweiß – 63 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegetarisch