Steckrüben-Eintopf mit Mettwurst-Bonbons

Rezept von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen)

1 ganze Steckrübe
2 Kartoffeln
1 Karotte
1 Zwiebel
2-3 EL Rapsöl
1 L Rinderbrühe
200 g Haferflocken
4 frische Mettwürste (ca. 70 g/Stück)
2 Eier
frischer Majoran
100 g Mehl
50 ml Apfelessig
100 g Rübensirup
Kümmel (ganz)
Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Rauchsalz
frische Petersilie

Zubereitung (45 Minuten)

Steckrübe, Kartoffeln, Karotte und eine Zwiebel würfeln und in Rapsöl anschwitzen. Würzen mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Rauchsalz. Mit Rinderbrühe aufgießen und rund eine Viertelstunde bis zur gewünschten Bissfestigkeit köcheln lassen.

Haferflocken kurz in der Küchenmaschine mahlen. Ein wenig in der Maschine belassen, den Rest in eine separate Schüssel umfüllen. Mettwürste, ein Ei, Pfeffer und Majoran in die Maschine geben, dann durchkuttern. Kleine Bonbons formen, diese dann in Mehl, Ei und Haferlocken wenden und in Rapsöl anbraten.

Aus Apfelessig und Rübensirup eine Reduktion kochen und aufschäumen lassen. Den Kümmel trocken in der Pfanne rösten (oder eben weglassen, wenn man keinen Kümmel mag).

Kurz vor dem Servieren frische Petersilie in eine Schüssel geben. Eintopf in Schüsseln anrichten, die Bonbons dazulegen. Etwas Rübensirup-Reduktion zugeben. Wenn gewünscht, zum Schluss Kümmel darüber geben.

Nährwerte pro Portion
797 kcal – 33 g Fett – 35 g Eiweiß – 91 g Kohlenhydrate
Dieses Gericht ist laktosefrei.