

**Typ:** Gemüse

**Quelle:** Techniker Krankenkasse

\*\*\*\*

**Bemerkungen:** Diese saftigen und bunten Knödel passen nicht nur farblich zu Weihnachten, sondern liefern, dank guter Zutaten, auch jede Menge Nährstoffe. Die kalorienarme Rote Bete enthält zusätzlich reichlich Pflanzenfarbstoffe, die zum einen für ihr leuchtendes Rot sorgen und zum anderen als Antioxidantien wirken. Das bedeutet: Sie schützt vor Schädigung durch freie Radikale. Aber auch der Wirsing überzeugt durch seine gesunden Inhaltsstoffe. Neben reichlich Vitamin C versorgt er unseren Körper mit viel Kalium und senkt dadurch das Risiko von Bluthochdruck.

Hoher Aufwand, aber das Garen der Knödel funktioniert. Die Knödel müssen kräftiger gewürzt werden als beschrieben. Vorschlag: Kreuzkümmel und etwas Chili. 2 Eier sind zuviel; wird zu flüssig. Funktioniert auch mit einem Ei. 200 mL Schlagsahne tun es auch.

**Zutaten** Zutaten für 4 Portionen:  
2 Schalotten  
2-3 EL Olivenöl  
175 g Weißbrot oder Brötchen  
125 mL Milch  
200 g Rote Bete, vorgegart  
1/2 Bund Schnittlauch  
2 Eier, Größe M  
Salz, Pfeffer  
3-4 Esslöffel Paniermehl  
450 g Wirsingkohl  
1 Stange Lauch (ca. 200 Gramm)  
300 mL Schlagsahne  
Muskatnuss, gerieben

**Rezept:**

1. Zunächst die Schalotten schälen und würfeln. Danach einen Löffel Olivenöl in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Schalottenwürfel dazugeben, drei Minuten anschwitzen lassen und dann in eine Schüssel umfüllen. Sobald die Schalotten in der Pfanne sind, das Brot in Würfel teilen und ebenfalls in die Schüssel legen. Anschließend die Milch in einem kleinen Topf erwärmen und darüber gießen.
2. Die Rote Bete fein pürieren. Währenddessen den Schnittlauch waschen, trocknen und in kleine Röllchen schneiden. Dann das Rote-Bete-Püree, den Schnittlauch und die Eier mit der Brotmischung vermengen. Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen und so viel Paniermehl hinzufügen, dass ein griffiger Teig entsteht.
3. Das übrige Gemüse waschen, den Wirsingkohl in schmale Streifen und den Lauch in dünne Ringe schneiden. Dann das restliche Olivenöl (1-2 Esslöffel) in einer tiefen Pfanne erhitzen und den Wirsingkohl sowie den Lauch darin ca. 10 Minuten anbraten. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig würzen und gelegentlich durchrühren. Die Schlagsahne hinzufügen und ca. fünf Minuten einköcheln lassen.
4. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Hitze reduzieren. In der Zwischenzeit mit angefeuchteten Händen acht Knödel formen und danach zehn Minuten im Wasser gar ziehen lassen. Mit der Schöpfkelle aus dem Wasser heben und abtropfen lassen. Anschließend die Knödel zusammen mit dem Wirsingrahm servieren.

