

Antonina Müller Brokkoli-Knödel mit Tomatensugo

Donnerstag, 29. Februar 2024
Rezept für 4 Personen

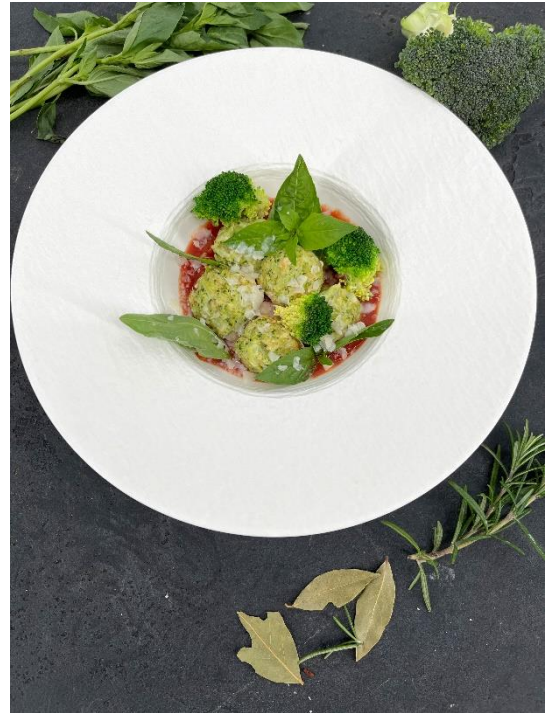
Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: mittel
Vegetarisch, Leichte Küche

Für den Tomatensugo

100 g	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
30 ml	Olivenöl
1 TL	Zucker
1 TL	Tomatenmark
450 g	Dosentomaten, gehackt
500 g	Tomaten
1 Zweig	Rosmarin
2	Lorbeerblätter
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
etwas	Basilikum

Für die Knödel:

500 g	Brokkoli
etwas	Salz
200 g	Gouda
4 EL	Haferflocken
3	Eier
etwas	Pfeffer
etwas	Muskat



Zubereitung:

1. Für den Tomatensugo Zwiebeln schälen und klein schneiden.
2. Knoblauch abziehen und fein hacken.
3. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zucker zugeben und karamellisieren. Tomatenmark einrühren und kurz mitdünsten.
4. Die Mischung mit den Dosentomaten ablöschen. Sacht köcheln lassen.
5. Inzwischen frische Tomaten mit kochendem Wasser kurz überbrühen, kalt abschrecken und die Schale abziehen
6. Tomaten halbieren, den Strunk entfernen. Fruchtfleisch dann würfeln und mit in die Sauce geben.
7. Rosmarin abbrausen, trocken schütteln. Lorbeer und Rosmarin zum Sugoansatz geben. Sugo mit etwas Salz und Pfeffer würzen und dann bei schwacher Hitze offen ca. 1 Stunde leicht sämig einkochen. Zwischendurch öfter durchrühren.
8. Für die Knödel Brokkoli putzen, waschen und abtropfen lassen.
9. Brokkoli in wenig kochendem Salzwasser zugedeckt weich kochen.
10. Brokkoli abgießen, in eine Schüssel geben und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Handwarm abkühlen lassen.
11. Inzwischen Gouda fein reiben.
12. Haferflocken, Käse und Eier zum Brokkoli geben. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen und alles vermengen. Kurz quellen lassen.
13. Aus der Masse mit leicht angefeuchteten Händen Knödel von etwa 4 cm Durchmesser formen.
14. In einem Topf mit Loch-/Siebeinsatz etwas Wasser aufkochen.
15. Die Knödel in den Einsatz legen und ca. 15 Minuten geschlossen dämpfen.
16. Sugo mit Salz, Pfeffer und eventuell noch etwas Zucker abschmecken.

17. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein schneiden. Basilikum unter den Sugo mischen.

18. Sugo auf Teller verteilen, Knödel darauf anrichten.

19. Nach Belieben mit etwas Rucola, Kirschtomaten und Parmesanspänen garnieren.

Pro Portion: 450 kcal/ 1870 kJ

24 g Kohlenhydrate, 23 g Eiweiß, 29 g Fett