

**Michael Kempf**  
**Parmesanknödel mit Rote Bete-  
Mangold-Ragout**

Dienstag, 3. September 2019

Rezept für 4 Personen

**Dauer: 45 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: einfach**  
**Feine Küche**

**Zutaten:**

**Für die Parmesanknödel:**

100 g Kastenweißbrot ohne Rinde vom Vortag  
50 g Butter  
100 g Parmesan  
250 g Topfen (oder Magerquark)  
2 Eier  
etwas Salz  
etwas Pfeffer  
1 Prise Muskatnuss, feingerieben

**Für das Gemüse-Ragout:**

400 ml Rote Bete Saft  
400 ml Blutorangensaft  
1 Zimtstange  
1 Lorbeerblatt  
1 rote Zwiebel  
200 g roter Mangold  
200 g Rote Bete  
2 EL Butter  
etwas Salz  
1 Spritzer Brombeeressig  
etwas Chilipulver

**Für die Nuss-Schmelze:**

30 g Haselnüsse  
3 EL Butter



**Zubereitung:**

1. Das Toastbrot fein reiben oder in einem Cutter zerbröseln.
  2. Die Butter in einem Topf bräunen. Parmesan fein reiben.
  3. In einer Schüssel Brotbrösel, braune, Butter, Parmesan, Topfen und Eier gut verkneten und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Masse 10 Minuten ruhen lassen.
  4. Rote Bete Saft und den Blutorangensaft mit Zimtstange und Lorbeerblatt in einen Topf geben und aufkochen.
- Tipp: Die Zimtstange entwickelt ein ganz besonderes Aroma, wenn man sie mit einem Küchenbunsenbrenner etwas abflämmt, bevor sie in den Topf kommt.

5. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und ebenfalls in den Topf geben. Die Flüssigkeit bei mittlerer Hitze zur Hälfte einkochen.
6. Den Mangold gut waschen, die Stiele in schräge Scheiben und das Blattgrün in feine Streifen schneiden.
7. Die Rote Bete waschen, schälen und würfeln.
8. Für die Knödel einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen.
9. Aus der Parmesan-Topfen-Masse Knödel formen und diese ins leicht kochende Salzwasser legen, die Temperatur herunterschalten und die Knödel solange ziehen lassen, bis diese nach oben gestiegen sind.
10. Zwei Pfannen jeweils mit etwas Butter erhitzen, jeweils Mangoldstiele und Rote Bete darin andünsten, mit Salz würzen.
11. Aus der zur Hälfte eingekochten Saftmischung Lorbeerblatt und Zimtstange entfernen und gebratenes Gemüse zugeben. Das Ragout mit Brombeeressig, Salz und Chilipulver abschmecken.
12. Für die Schmelze die Haselnüsse fein hacken.
13. Die Butter in einer Pfanne goldbraun schmelzen und die Haselnüsse unterrühren.
14. Das Gemüse-Ragout nochmal aufkochen, Mangoldgrün untermischen.
15. Die gegarten Knödel aus dem Kochfond nehmen und gut abtropfen.
16. Das Ragout in tiefen Tellern anrichten, die Knödel daraufsetzen und mit etwas Nuss-Schmelze beträufeln.

Pro Portion: 606 kcal / 2532 kJ

42 g Kohlenhydrate, 25 g Eiweiß, 37 g Fett