

Martin Gehrlein Hefe-Knöpfe mit Bohnengemüse

Mittwoch, 6. Juli 2022
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Mittel
Heimatküche, Vegetarisch

Zutaten:

Für die Hefe-Knöpfe:

20 g	frische Hefe
180 ml	Milch
400 g	Weizenmehl Type 405
etwas	Zucker
1	Ei
20 g	weiche Butter
etwas	Salz
50 g	Butter
3 EL	Semmelbrösel

Für die Bohnen:

600 g	Schneidebohnen (auch Breite Bohnen oder Schnippelbohnen genannt)
etwas	Salz
4 Stängel	Bohnenkraut
2	rote Zwiebeln
1 EL	Butterschmalz
1	Schalotte
3 EL	Butter
2 EL	Weizenmehl Type 405
300 ml	Gemüsebrühe
4 EL	heller Balsamico-Essig
2 Stängel	Liebstockel
8	Kirschtomaten

Zubereitung:

1. Für die Hefe-Knöpfe die Hefe in der lauwarmen Milch auflösen. Mehl in eine Schüssel geben, eine Mulde eindrücken und eine Prise Zucker, Hefemilch, Ei, weiche Butter und eine Prise Salz zugeben und zu einem glatten Teig verkneten.
2. Den Teig zugedeckt bei Zimmertemperatur 1 Stunde gehen lassen.
3. In der Zwischenzeit die Bohnen waschen, die Enden abschneiden und die Bohnen in gleichmäßige Stücke schneiden.
4. Die Bohnen in kochendem Salzwasser ca. 10 bis 15 Minuten bissfest kochen. Zwei Stängel Bohnenkraut zugeben und mitkochen. Anschließend die Bohnen abschütten.
5. Die roten Zwiebeln schälen, halbieren, in Streifen schneiden.



6. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Zwiebeln darin glasig anbraten. Dann die Pfanne zur Seite ziehen.

7. Für die Hefe-Knöpfle reichlich Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen.

8. Aus dem gegangenen Teig mit einem Löffel Knöpfle von ca. 3 cm Durchmesser ausstechen und diese direkt ins kochende Salzwasser geben. Knöpfle ca. 15 Minuten kochen lassen.

Tipp: Den Löffel zwischendurch immer mal wieder ins kochende Wasser tauchen, dann lassen sich die Knöpfle leichter vom Teig abstechen.

9. Für die Bohnensauce die Schalotte schälen und fein schneiden.

10. Butter in einem Topf schmelzen, Schalotten zugeben und das Mehl unterrühren. Alles zu einer glatten Mehlschwitze verrühren und diese leicht braun werden lassen.

11. Dann mit Gemüsebrühe ablöschen und gut zu einer sämigen Sauce verrühren, leicht salzen. Sollte die Sauce zu dick sein, noch etwas Gemüsebrühe unterrühren.

12. Die Sauce ca. 5 Minuten leicht köcheln lassen, Essig untermischen und die Sauce nochmals abschmecken.

13. Restliches Bohnenkraut und Liebstöckel abbrausen, Bohnenkrautblättchen abstreifen, Liebstöckelblätter fein schneiden.

14. Kirschtomaten waschen und vierteln.

15. Für die Knöpfle restliche Butter in einer Pfanne schmelzen, die Semmelbrösel zugeben und anrösten.

16. Die gekochten Bohnen, Zwiebelstreifen, Kirschtomaten, Bohnenkraut und Liebstöckel unter die Sauce mischen.

17. Hefe-Knöpfle mit einer Schaumkelle aus dem Kochwasser heben, abtropfen lassen.

18. Bohnengemüse auf Teller geben, drauf die Knöpfle geben und diese mit den Butterbröseln beträufeln.

Pro Portion: 815 kcal/ 3410 kJ
97 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß, 38 g Fett