

Christian Henze
Knödelgröstl mit Speck und Karottensalat

Montag, 22. Januar 2024
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Heimatküche

Zutaten:

Für den Karottensalat:

500 g	Karotten
1	Apfel
1	Bio-Orange
1 EL	Apfelessig
1 TL	Honig
2 EL	Rapsöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für das Gröstl:

1	Zwiebel
100 g	geräucherter Bauchspeck
8	Semmelknödel vom Vortag
1/2 Bund	glatte Petersilie
1/2 Bund	Schnittlauch
3 EL	Butter
4	Eier
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung:

1. Für den Salat Karotten waschen, schälen und anschließend mit dem Sparschäler in lange dünne Streifen schneiden.
2. Apfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen. Die Apfelviertel nach Belieben schälen und fein raspeln.
3. Orange heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben. Orange halbieren und den Saft auspressen.
4. Karottenstreifen in eine Pfanne geben, diese erhitzen und etwas Orangenabrieb und -saft zugeben, ca. 2 Minuten dünsten. Essig, Honig und Rapsöl zugeben, mit Salz würzen, alles gut vermischen und noch 1 Minute köcheln lassen. Geraspelte Äpfel untermischen, den Salat aus der Pfanne nehmen und noch etwas ziehen lassen. Abschmecken und nach Belieben noch mit etwas Pfeffer würzen.
5. Für das Gröstl die Zwiebel schälen und würfeln.
6. Den Speck ebenfalls würfeln.
7. Die Semmelknödel halbieren und in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden.
8. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden.
9. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
10. Die Butter in einer großen Pfanne (oder zwei mittelgroßen Pfannen) schmelzen und die Knödelscheiben darin anbraten.
11. Zwiebeln und Speck zugeben und weiterbraten, dabei die Knödelscheiben ab und zu wenden und knusprig braten.
12. Die Eier verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen.
13. Petersilie und Schnittlauch zugeben und die Eier über die Knödel gießen. Alles ab und zu wenden, bis die Eier gestockt sind.
14. Das Gröstel auf Tellern anrichten und den Karottensalat dazu reichen.

Pro Portion: 580 kcal/ 2420 kJ
30 g Kohlenhydrate, 14 g Eiweiß, 45 g Fett