



Foto: Land OÖ. Abteilung Gesundheit

Rote Rüben – Knödel mit Rote Rüben – Dip

Zutaten: 6 Portionen

500 g Rote Rüben, gekocht
500 g Knödelbrot
3 EL geschroteter Leinsamen
250 g Käse
150-200 ml Milch – nach Bedarf
3 Eier
1 Zwiebel oder 10 cm Porree
1 Bund Schnittlauch
Jodiertes Salz
etwas Knoblauchpulver
Vollkornmehl nach Bedarf
100 g Hartkäse zum Bestreuen

Rote Rüben – Dip:

150 g Rote Rüben, gekocht
75 g Sauerrahm
75 g Joghurt
Saft von ½ Zitrone
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Das Knödelbrot mit der Milch übergießen und einweichen lassen. Die vorgekochten Roten Rüben in feine Würfel schneiden, den Käse reiben und die Zwiebel/den Porree klein schneiden. Alle Zutaten zum eingeweichten Brot geben und die Masse gut vermischen. Gegebenenfalls mit etwas VK-Mehl bzw. Milch auf eine Konsistenz bringen, die nicht zu matschig und nicht zu fest ist. Mit feuchten Händen Knödel formen und im Salzwasser leicht köcheln lassen bzw. dämpfen. Für den Dip die Roten Rüben pürieren und mit den restlichen Zutaten vermischen. Die Knödel mit geriebenem Käse bestreuen und mit dem Dip und gemischtem Salat servieren.

TIPP

Dieses Rezept eignet sich gut, um Käsereste und „altes“ Brot aufzubauchen. Die Roten Rüben können auch püriert unter die Knödelmasse gemischt werden.