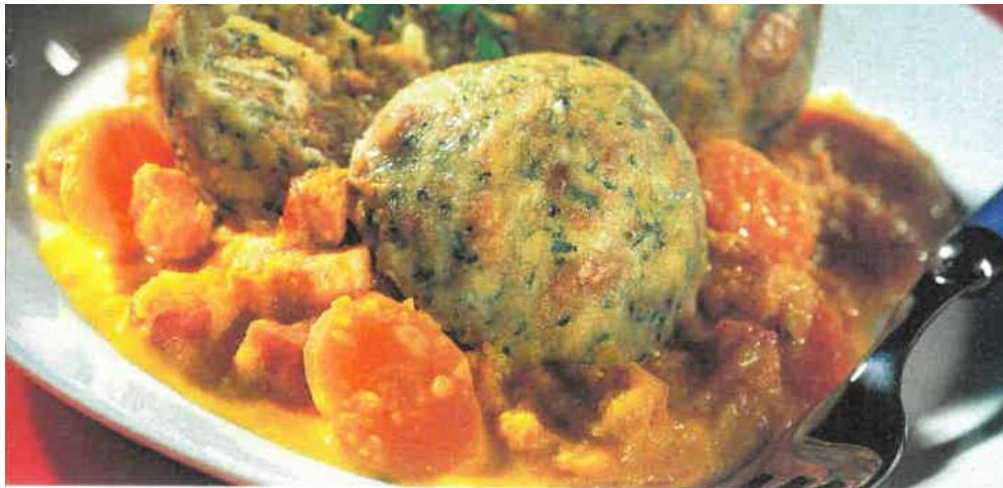




„Wir kochen“

Rezept: Semmelknödel mit Möhrensauce



Preiswert | gehaltvoll

Semmelknödel mit Möhrensauce

FÜR 4 PERSONEN

- ▶ 18 altbackene Brötchen in Scheiben
1/4 l Milch | Jodsalz | 1 große Zwiebel
1 kleines Bund Petersilie | 2 EL Butter
3 Eier | 1–2 EL Mehl

▶ Für die Sauce:

- 500 g Möhren | 1 EL Olivenöl
1/4 l Fleischbrühe | Jodsalz | Pfeffer
Curry | 1–2 TL Saucenbinder
150 g gekochter Schinken, gewürfelt
2 EL Crème fraîche

⌚ Zubereitung: 1 Std.

- ▶ Pro Portion ca.: 643 kcal

1 | Brötchen mit der Milch übergießen, salzen und 20 Min. ziehen lassen. Zwiebel würfeln, Petersilie hacken. Butter in

der Pfanne zerlassen. Zwiebel darin glasig dünsten. Petersilie kurz mitdünsten.

2 | Reichlich Salzwasser erhitzen. Zwiebeln, Petersilie, Eier und Mehl zum Brot geben und verkneten. Mit nassen Händen 8 Knödel formen. Sobald das Wasser kocht, die Knödel in das Wasser geben und ca. 20 Min. ziehen lassen.

3 | Die Möhren schälen und in Scheiben hobeln. Öl in einem Topf erhitzen. Möhren darin andünsten, mit Brühe ablöschen und ca. 10 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Die Hälfte der Möhren herausnehmen, beiseite stellen. Saucenbinder hinzugeben und das Ganze mit dem Pürierstab pürieren. Etwa 1 Min. köcheln lassen. Schinken mit den übrigen Möhren hinzufügen. Crème fraîche unterrühren.

Guten Appetit!

