

**Jeden Tag eine gute Entscheidung.
Für eine bessere Welt. Für uns alle.**



© Maria Grossmann, Monika Schuerle

5 | Rezept

Semmelknödel mit Schmorkraut und bunten

Karotten



Rezept von

Infos

90 min.

Gesamtzeit

+ Garzeit

Mittel

740

Kilokalorien

21g

Eiweiß

37g

Fett

73g

Kohlenhydrate

Zutaten - **4** + **Portionen**

600 g Rotkohl

4 Zwiebeln

135 g Butter

3 1/2 EL Himbeeressig



2 Lorbeerblätter

1 Nelke

2 Lorbeerblätter

1 Nelke

2 EL Rübensirup

Salz

Pfeffer

300 g Semmeln

vom Vortag

280 ml Milch

1 1/2 Handvoll Petersilienblätter

Muskat

3 Eier

10 Karotten
bunt

1 TL Zucker

Zubereitung

Schmorkraut

1. Rotkohl und 3 Zwiebeln putzen und mit einem Messer oder einem Küchenhobel in sehr dünne Streifen schneiden.
2. Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. 40 g Butter in einem Bräter erhitzen und Zwiebeln darin anschwitzen. 1 EL Salz, Rotkohl und Himbeeressig zufügen. Alles mischen, Lorbeer und Nelke zugeben und auf unterster Schiene in den heißen Backofen schieben. Rotkraut unter gelegentlichem Wenden 80 Minuten schmoren, Rübensirup zufügen und weitere 10 Minuten schmoren. Aus dem Ofen nehmen und mit Pfeffer und evtl. Salz abschmecken.

Semmelknödel

Semmeln in dünne Scheiben schneiden. Milch aufkochen und über die Semmeln gießen. Zwiebel in feine Würfel schneiden und in 15 g Butter glasig schwitzen. 0,5 Handvoll Petersilie hacken und zu den

1. Semmeln geben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Eier verquirlen und unterheben. Mit leicht angefeuchteten Händen ca. 60 g schwere Knödel formen und in siedendem Salzwasser 15 Minuten gar ziehen lassen.

Karotten

1. Karotten putzen, schälen und je nach Größe der Länge nach halbieren oder vierteln. In einem Topf zur Hälfte mit Wasser bedecken, 30 g Butter, Zucker und Salz zufügen und zum Kochen bringen. Leise köchelnd garen, bis die Flüssigkeit fast vollständig eingekocht ist, gelegentlich wenden.

2. Zum Servieren 50 g Butter in einer Pfanne aufschäumen. Übrige Petersilie hacken, in die Butter geben und den Topf vom Herd ziehen. Rotkohl, Semmelknödel und Karotten auf vier Teller verteilen, die Knödel mit Petersilienbutter beträufeln und sofort servieren.



Tipp

Das Rotkraut lässt sich im Kühlschrank mindestens eine Woche aufbewahren und schmeckt aufgewärmt und durchgezogen immer besser

Das könnte interessant sein ...

Weitere tolle Rezepte



0 0 min

Kürbis-Apfelkonfitüre

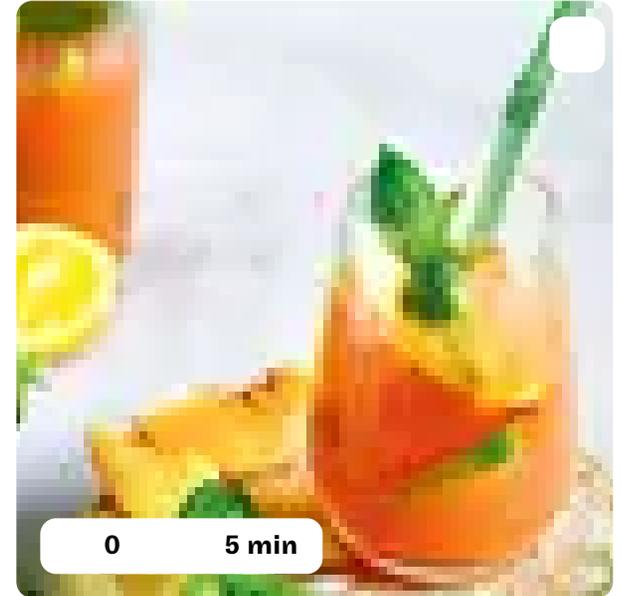


0 60 min

Vegetarischer Borschtsch



Kokos-Schoko-Makronen



0 5 min

Pink Grapefruit-Pfirsich-Mocktail

