

## Rezepte

### Kesselgulasch vom Rind mit Bierknödeln

#### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

600 g Gulasch, vom Metzger gewürfelt, (z. B. aus der Rinderwade oder Schulter), 4 große Zwiebeln, 2 Ei neutrales Pflanzenöl (zum Braten), Salz, Pfeffer aus der Mühle  
3 TL Paprika edelsüß, 1 TL Paprika rosenschärf  
2 EL Tomatenmark, 1 Ei Mehl, 250 ml Rotwein  
500 ml Fleischbrühe, ca. 2–3 cl Portwein (nach Belieben)  
2 Lorbeerblatt, 2 Knoblauchzehen

#### Zubereitung:

1. Gulasch mit Küchenpapier trocken tupfen. Zwiebeln abziehen und in feine Streifen schneiden.
2. Öl in einem großen, flachen Topf erhitzen, Fleisch darin kräftig rundum anbraten, salzen und pfeffern. Die Zwiebeln zum Fleisch geben, 5 Min. mitrösten, zusammen zugedeckt 3–4 Min. garen. Den Deckel abnehmen und die Flüssigkeit reduzieren (einkochen lassen). Paprikapulver und Tomatenmark zugeben, 5 Min mitrösten. Mehl darüber stauben und unter Rühren 2 Min. anrösten, bis eine kräftige dunkle Farbe entsteht. Mit Rotwein und Brühe ablöschen, Lorbeerblätter und zerdrückten Knoblauch hinzufügen, alles zugedeckt 90 Min. schmoren.
3. Inzwischen die Beilage zubereiten, z.B. Bierknödel (Rezept siehe Liebes Land Ausgabe 5/2021, S. 62; die Knödel nach Belieben mit Weissbier, hellem oder dunklem Bier zubereiten).
4. Das Gulasch mit Salz und Pfeffer und nach Belieben mit einem Schuss Portwein abschmecken. Mit den Knödeln servieren.



### Spinatknödel

#### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

½ l Milch, 10–12 altbackene Semmeln (in dünne Scheiben geschnitten), 3 Eier, 200 g gehackter Blattspinat (frisch oder TK, aufgetaut und abgetropft), 100 g Ricotta, Salz, Pfeffer aus der Mühle  
Muskatnuss (frisch gerieben), 60 g Butter, 50 g Parmesan  
ca. 250 g Strauch- oder Kirschtomaten

#### Zubereitung:

1. Milch erhitzen. Das Knödelbrot in eine große Schüssel geben und mit der warmen Milch übergießen. Etwa 10 Min. ziehen lassen. Anschließend die Eier aufschlagen und hinzufügen. Den gehackten Blattspinat und den Ricotta hinzufügen. Alles mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss kräftig würzen. Erneut 15 Min. ziehen lassen. (Tipp: Ob der Teig die richtige Konsistenz hat, kann man mit dem Daumen testen: einfach in den Teig stecken – bei geringem Widerstand ist der Teig perfekt.)



2. Einen großen Topf mit gesalzenem Wasser zum Sieden bringen. Mit nassen Händen Knödel formen, mithilfe einer Schaumkelle ins siedende Salzwasser geben. Sobald die Knödel aufschwimmen, die Hitze reduzieren und die Knödel etwa 20 Min. gar ziehen lassen.

3. Inzwischen die Butter zerlassen. Die Tomaten waschen, putzen und würfeln. Knödel mit der Schaumkelle aus dem Wasser heben, gut abtropfen lassen. Mit zerlassener Butter, gehobelem Parmesan und Tomatenwürfeln anrichten.

Tipp

Eine nette „Überraschung“ im Knödel: 1–2 Würfel würzigen Feta in die Mitte des Knödels einarbeiten, nach Belieben wie beschrieben und/oder mit Rucolasalat servieren.

## Karotten-Ingwer-Knödel mit Lauchrahmsoße

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Für die Knödel: 1 große Karotte, 500 g Magerquark oder Schichtkäse  
2 Eier (M), 150 g Dinkelmehl (Type 630) (oder Weizenmehl Type 550)  
50 g Semmelbrösel, 50 g Weichweizengrieß, 1 walnussgroßes Stück  
Ingwer, Salz, Muskatnuss (frisch gerieben)

Für die Lauchrahmsoße: 1 große Stange Lauch, 2 kleine  
Gemüsezwiebeln, 1 EL Pflanzenöl, 200 ml Weißwein  
200 ml Gemüsebrühe, 200 g Sahne, Soßenbinder (nach Wunsch)  
Salz, Pfeffer aus der Mühle, frische Kräuter zum Garnieren  
(z.B. Petersilie, Kresse, Schnittlauch)

Zubereitung:

1. Die Karotte schälen und fein reiben. Quark bzw. Schichtkäse abtropfen lassen und mit den Eiern glattrühren. Die Karotten schälen, fein reiben. Mehl, Semmelbrösel und Grieß unter den Quarkteig mengen. Den Ingwer schälen, fein hacken oder reiben und hinzufügen. Den Teig mit Salz und Muskat abschmecken, ca. 10 Min. ruhen lassen.

2. Für die Knödel einen großen Topf mit gesalzenem Wasser aufsetzen. 12 Knödel formen und mithilfe einer Schaumkelle ins Salzwasser einlegen. Bei niedrigster Temperatur ca. 20 Min. gar ziehen.

3. Inzwischen für die Lauchrahmsoße den Lauch waschen, putzen, der Länge nach halbieren und das Grün in dünne Streifen, den Rest in feine Ringe schneiden. Die Zwiebeln abziehen und würfeln. Das Öl in einer hohen Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Lauch hinzufügen, leicht andünsten. Mit Weißwein ablöschen, die Brühe hinzufügen und leicht köcheln lassen. Sahne hinzufügen, aufkochen lassen. Die Soße nach Wunsch mit etwas Soßenbinder andicken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Die Karotten-Ingwer-Knödel mit der Schaumkelle aus dem Topf heben, gut abtropfen lassen. Mit der Lauchrahmsoße auf Tellern anrichten, zum Servieren mit frischen Kräutern bestreuen.

Tipp

Wenn Reste bleiben, die kalten Knödel in Scheiben schneiden und in zerlassener Butter anbraten.

