

Rote-Bete-Knödel auf Feldsalat mit Ziegenkäse

Zutaten für die Knödel (für 2 Personen):

- 100 g altes, feines Dinkel-Vollkornbrot
- 100 g (gegart, vakuumiert) Rote Bete
- 50 g Magerquark
- 1 Ei
- Salz
- Pfeffer

Das Brot und die Rote Bete in kleine Würfel schneiden. Für die Rote Bete eventuell Einmalhandschuhe anziehen, da das Gemüse stark färbt. Zusammen im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren. Ei und Quark untermischen und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Gut durchkneten und die Masse etwa 15 Minuten ruhen lassen. Anschließend daraus Knödel formen. Reichlich Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, kräftig salzen und die Knödel darin bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten gar ziehen lassen, nicht kochen. Aus dem Wasser nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Zutaten für den Salat:

- 100 g Feldsalat
- 4 kleine Tomaten
- 100 g Ziegenkäse
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamico-Essig
- 1 TL Senf
- Salz
- Pfeffer

Während die Knödel ziehen, den Salat putzen und waschen. Tomaten ebenfalls waschen und achteln. Ziegenkäse würfeln. Für das Dressing Essig, Senf und Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat auf Tellern anrichten, die Knödel in die Mitte geben und Tomaten und Ziegenkäse darauf verteilen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen