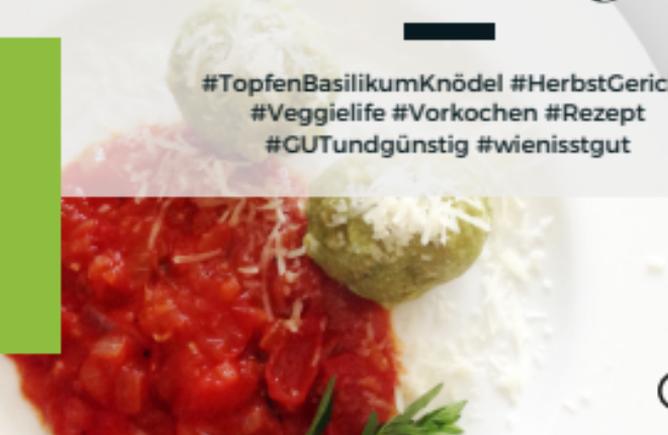


REZEPT

Topfen-Basilikum-Knödel mit Tomatenragout

#TopfenBasilikumKnödel #HerbstGericht
#VeggieLife #Vorkochen #Rezept
#GUTundgünstig #wienisstgut



Zubereitung: 30 Minuten
Portionen: 6 Portionen

Was gebraucht wird:

Für die Knödel

- 300 g Semmelwürfel oder altes Brot in Würfel geschnitten
- 600 g Magertopfen
- 5 Bio Freiland-Eier
- 150 g Vollkornmehl
- 150 g Parmesan
- 250 g Vollkorn-Semmelbrösel
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- Frischer Basilikum

Für das Ragout

- 400 g Kirschtomaten
- 500 g passierte Tomaten
- 2 EL Raps- oder Olivenöl
- 2 Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- Salz und Pfeffer

Basilikum vom Sommer oder altes hartes Brot übrig geblieben? Wir zeigen, was du damit machen kannst, damit es nicht im Müll landet!

Zubereitung:

1. Parmesan reiben und ein paar Esslöffel davon zum Garnieren beiseitelegen
2. Großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen
3. Topfen, Ei, Mehl, Parmesan und Semmelbrösel in einer Schüssel vermengen, dann Semmelwürfel und grob geschnittenen Basilikum und die restlichen Gewürze unterrühren.
4. Aus der Masse mit feuchten Händen Knödel formen, die jeweils ungefähr so groß, wie eine kleine Mandarine, sind. Salz zum kochenden Wasser geben und Knödel darin für ca. 10 Minuten kochen lassen
5. Währenddessen für das Ragout Zwiebel, Knoblauch und Tomaten klein schneiden
6. In einer Pfanne das Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen, bis der Zwiebel leicht braun wird. Die Tomaten dazu geben und kurz mit braten, bis sie Wasser lassen und beginnen zu zerfallen. Dann die passierten Tomaten hinzufügen und alles gut verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Die Knödel mit der Sauce anrichten und mit Parmesan und frischen Basilikum garnieren.
8. Dazu noch einen frischen grünen Salat servieren.

Healthy Benefit: Dieses Rezept liefert nicht nur ein tolles Geschmackserlebnis, sondern - im Vergleich zu herkömmlichen Semmelknödel - auch eine Extraportion an Ballaststoffen (in Form von Vollkorn und Gemüse), die lange satt machen und zu einem gesunden Darm beitragen!