

Zurück zur Natur - Wien
29.10.2023

ERDÄPFEL-MARONIKNÖDEL (4 Portionen)

Rezept von Sarah Hein („Schlicht vegan“)

ERDÄPFELKNÖDEL

1 kg mehliges Erdäpfel
200 g Kartoffelstärke
40 g Margarine
2 TL Salz

MARONIFÜLLE

250 g Maroni gegart
1 kleine Zwiebel
1 EL Margarine
1/4 Bund Petersilie
Salz, Pfeffer

BRATENSAUCE

2 EL Margarine
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 Karotten (mittelgroß)
1 EL Zucker
1 EL Balsamico-Essig
60 ml Rotwein
300 ml Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt
4 Wacholderbeeren
1 Zweig Thymian

Für die Bratensauce Zwiebel, Knoblauch und Karotten schälen und klein schneiden. In einem Topf die Margarine erhitzen, Zucker karamellisieren, das Gemüse zugeben und solange anbraten, bis dieses leicht braun ist. Das Ganze mit Wein ablöschen, einkochen lassen und mit Gemüsebrühe aufgießen. Gewürze in einen Gewürzbeutel geben und zufügen. Das Ganze 40 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln lassen.

Für den Erdäpfelteig die Erdäpfel kochen, schälen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Kartoffelstärke, Salz und Margarine hinzugeben und zu einem Teig verarbeiten.

Für die Fülle Maroni in einer Schüssel leicht zerdrücken, Petersilie fein hacken. Eine Zwiebel schälen, klein schneiden, mit in einer Pfanne mit 1 EL Margarine glasig dünsten. Anschließend die zerdrückten Maroni zugeben und 5 Minuten auf mittlere Hitze anbraten. Zum Schluss die Petersilie unterrühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Aus der Masse 8 große Knödel à 130 g formen. Danach die Knödel etwas aufspalten, in eine Hälfte eine Mulde drücken, ca. 2-3 EL der Füllung hineingeben und den Teig wieder zu einer Kugel formen.

In einem Topf Wasser mit Salz aufkochen, Hitze reduzieren und die Knödel einlegen. Vorsichtig umrühren, damit die Knödel nicht am Topfboden kleben bleiben und ohne Deckel 25 Minuten ziehen lassen.

Währenddessen Gewürze aus der Bratensauce entfernen, mit einem Pürierstab pürieren, nochmals aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Knödel nach Ablauf der Kochzeit mit einem Schaumlöffel herausnehmen, das Rotkraut mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles miteinander servieren.

ROTKRAUT

1 kg Rotkraut
300 ml Apfelsaft
200 ml Rotwein
200 ml Wasser
3 EL Apfelessig
Öl zum Andünsten
2 Lorbeerblätter
4 Wacholderbeeren
4 Gewürznelken
Pfeffer

Rotkraut putzen, achteln, Strunk entfernen, mit einem Messer in dünne Streifen schneiden. Anschließend in einem Topf mit Öl andünsten mit Rotwein und Essig ablöschen und etwas einkochen lassen, danach Apfelsaft hinzufügen sowie Nelken, angedrückte Wacholderbeeren, in einen Gewürzbeutel geben und mit den Lorbeerblättern zum Rotkraut hinzufügen. Das Ganze bei mittlerer Hitze 60-70 Minuten köcheln lassen und dabei immer wieder etwas von den 200 ml Wasser hinzufügen und umrühren.