

Mangoldsemmelknödel mit Kohlrabirahmsauce dazu Salat mit Fenchel & Senfdressing

Mangoldsemmelknödel:

Zutaten:

8 Semmeln
Zwiebelwürfelchen von 1 Zwiebel
300ml Milch
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
4 Eier
1 Kopf Mangold
Rapsöl

Zubereitung:

Semmeln in Würfel schneiden ca. Walnussgross. Milch erwärmen und über die Semmeln giessen. Zwiebelwürfelchen, mit in Streifen geschnittenem Mangold in wenig Öl andünsten und zu der Mischung geben. Kurz abkühlen lassen. Eier & Gewürze hinzugeben und kräftig von Hand mischen. Je nach Semmel kann die Konsistenz variieren, geben sie deshalb nicht gleich die ganze Milch hinzu sondern erstmal 400ml. Bei Bedarf dann den Rest. Sollte die Masse zu weich werden können Sie sie mit Semmelbröseln verdicken.

Knödel formen und ca 15min in Salzwasser gar ziehen lassen.

Kohlrabirahmsauce:

Zutaten:

2 Knollen Kohlrabi
1 kleine Zwiebel
Rapsöl
250ml Sahne

Salz Pfeffer

Zubereitung:

Kohlrabi schälen und in Würfel schneiden. Je grösser desto länger dauert es bis er weich ist. Zwiebel und Kohlrabi in etwas Rapsöl andünsten und mit Sahne aufgiessen. Mit Salz & Pfeffer würzen. Gar werden lassen und mit einem Pürrierstab oder Standmixer zu einer feinen Sauce pürieren.

Salat mit Fenchel & Senfdressing

Zutaten:

1 Salatkopf nach Wahl
1 Knolle Fenchel
2 EL Rapsöl
2 EL Olivenöl
1 EL Apfelessig
1 TL Senf
Salz
Pfeffer
50ml kaltes Wasser
Kräuter

Zubereitung:

Den Salat waschen und klein zupfen. Den Fenchel entweder von Hand schneiden oder mit einem Gemüsehobel fein reiben.

Für das Dressing alle Zutaten gut miteinander verrühren. Zum Schluss das kalte Wasser zugeben damit sich Öl, Essig & Senf gut zusammenfügen. Nochmals mit dem Schneebesen kräftig verrühren.

Optional Kräuter nach Wahl zugeben.