

Rote Bete-Knödel

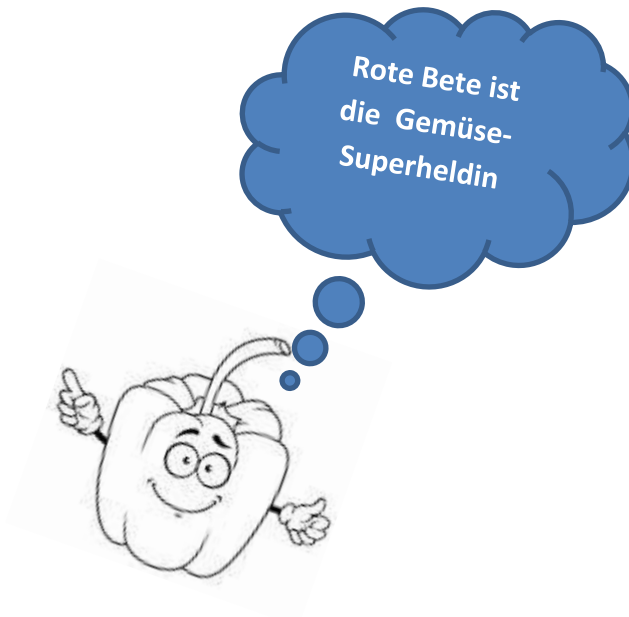
Dauer: 50 Minuten **Portionen: 10 Stk**



Lies bitte das komplette Rezept durch, bevor du beginnst!

Zutaten:

250 g vorgegarte Rote Bete	2 TL Koriander
300 g altes Brot oder Brötchen	Etwas Kräuterbutter
100 g Haferflocken feine	50g gehackte Walnüsse
200 ml Milch (tierisch oder pflanzlich)	
3 Eier	
1 Zwiebel	
20 g Butter	
2 TL Salz	
1 TL Pfeffer	



Sie stärkt unser Immunsystem und enthält viel Folsäure und Eisen, die beide für die Bildung roter Blutkörperchen benötigt werden.

Damit dein Körper das pflanzliche Eisen nutzen kann, solltest du zur Roten Bete Vitamin C-reiche Obst- oder Gemüsesorten essen



Zubereitung:

1. Die Zwiebel waschen, schälen und würfeln.
2. Die Butter in einer Pfanne schmelzen und die Zwiebelwürfel darin glasig anbraten.
3. Die Eier mit Salz, Pfeffer und Koriander verquirlen.
4. Die Milch erwärmen, aber nicht kochen.
5. Das Brot in kleine Stücke schneiden.
6. Die Eiermasse, die Milch und die angebratenen Zwiebeln über das Brot gießen und alles gut verkneten.
7. Die Rote Bete aus der Packung nehmen, abtrocknen und fein pürieren.
8. Die Rote Bete zum Brot geben und alles gut miteinander vermengen.
9. 15 Minuten ruhen lassen.
10. In der Zwischenzeit den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
11. Nun mit feuchten Händen kleine Knödel formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
12. Etwa 20 Minuten backen.

Dazu passen eine Kräuterbutter und in der Pfanne fettlos angebratene gehackte Walnüsse.