



**Kochdauer:**

Mittel (30 bis 60 Minuten)

**Schwierigkeit:**

einfach

**Zutaten für 4 Portionen:**

50 dag Faschiertes, gemischt

2 Stk. Semmeln

10 dag gelbe Zwiebeln

2 Stk. Eier

4 EL Semmelbrösel

Salz

Pfeffer, gemahlen

Majoran

20 dag Gouda

1 EL Öl

5 Stk. Paradeiser

3 Stk. Knoblauchzehen

Öl

Zucker

1 TL Erdäpfelstärke

Basilikumblätter

**Mein persönlicher Tipp**

Dazu Dinkel- oder Emmer Reis servieren.:

**Elisabeth Heidegger**

Referentin für Ernährung in St. Pölten,  
LK NÖ

**Quellen:**

- Landwirtschaftskammer  
Niederösterreich: *Bäuerliche Knödelküche*

## Fleischknödel mit Käse in Tomatensauce

**Zubereitung**

**Fleischknödel (für 4 Portionen):**

- Faschiertes in eine Schüssel geben, Semmeln in Wasser einweichen und ausdrücken.
- Zwiebel schälen und fein hacken.
- Semmeln, Zwiebelwürfel, Eier, Brösel, Salz, Pfeffer und Majoran mit dem Faschierten gut durchkneten und kurz durchziehen lassen.
- Den Käse in kleine Würfel schneiden.
- Aus der faschierten Masse flache Scheiben formen, Käse darauf legen, Knödel formen und auf einem Blech bei 180 °C braten.

**Tomatenragout:**

- Zutaten (für 4 Portionen): 5 Tomaten (oder 2 Dosen gewürfelte Tomaten), 3 Knoblauchzehen, Öl, Basilikumblätter, Salz, Pfeffer, Zucker, 1 TL Erdäpfelstärke
- Für das Tomatenragout die Tomaten häuten (kreuzweise einschneiden, blanchieren, in kaltem Wasser abschrecken) und das Fruchtfleisch klein würfelig schneiden.
- Die Knoblauchzehen schälen, fein hacken und in heißem Öl kurz anschwitzen.
- Die Tomatenwürfel zugeben und einige Minuten köcheln lassen.
- Frisch gewaschene und gehackte Basilikumblätter dazu geben und kurz ziehen lassen.
- Das Ragout mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
- Ist das Ragout zu dünn, kann man dieses mit in kaltem Wasser angerührter Erdäpfelstärke binden.
- Mit frisch gehacktem Basilikum bestreut servieren.



Eine Initiative des  
**AGRAR.PROJEKT.VEREIN**

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium  
Nachhaltigkeit und  
Tourismus

LE 14-20  
Entwicklung für den ländlichen Raum

Europäischer  
Landwirtschaftsraum  
Hier investiert Europa in  
die ländlichen Gebiete

