

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

Fleischknödel mit Käse in Tomatensauce



Foto: Elisabeth Heidegger - Nicht zur freien Verwendung

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.

Quellen:



Landwirtschaftskammer
Niederösterreich: *Bäuerliche
Knödelküche*

