

## Koch- und Backrezepte aus dem Genussland Oberösterreich

Mit den extra für Sie zusammengestellten Koch- und Backrezepten ist gutes Gelingen garantiert.  
Da macht Kochen Freude!

# Rote Rüben Knödel

---

## Zutaten

---

Rezept für ca.10 Knödel:

300 g frische Rote Rüben (Rote Beete)  
150 g Vollkorn Grieß  
150 g Knödelbrot (trockenes klein geschnittenes altes Brötchen)  
3 EL Sojamehl (30g)  
80 g Semmelbrösel  
80 g Roggen-Vollkornmehl oder Weizenmehl  
250 g Schotten oder grober Topfen (Quark)  
ca.250 ml Rote Rübensaft oder Wasser  
4 EL Apfelessig  
2 TL Kren (Meerrettich)  
2 TL Salz  
Pfeffer  
1 gestr. TL Anis  
1 gestr. TL Koriandersamen  
1 Prise Kardamon  
eventuell 2-3 EL Parmesan (oder auch Steirerkas)



## Zubereitung

---

Vollkorn Grieß, Roggenmehl, Semmelbrösel, Sojamehl, Salz, Pfeffer, im Mörser angestoßener Anis und Koriander mischen. Knödelbrot in rotem Rübensaft einweichen. Topfen, Essig und Knödelbrot mit der Grießmischung zu einem eher festen Teig vermengen und etwas stehen lassen. Rote Rüben und ein Stück frischen Kren in der Maschine zerkleinern und unter die Knödelmaße mengen.

Mit nassen Händen Knödel formen und in siedendem Salzwasser ca. 15 Minuten ziehen lassen. Die Knödel sind gar wenn sie an der Wasseroberfläche schwimmen. Frische Rote Rübenknollen behalten

ihre Farbe - keine vorgekochten aus dem Handel verwenden!

## Tipp

---

Als Soßenbegleitung braune Butter oder mit Gorgonzolasoße servieren. Vogerlsalat und grüner Salat mit Weinraute umrunden die Knöderl in ihrem Geschmack.

*Das Genussland Oberösterreich wünscht Ihnen  
Guten Appetit !!*

---

**Genussland-Produkte finden Sie unter [www.genussland.at](http://www.genussland.at)**

Weitere Informationen:

Genussland Oberösterreich

Oberösterreich Tourismus Information  
Freistädter Straße 119, 4041 Linz, Austria  
Tel.: +43 732 221022  
E-mail: [info@genussland.at](mailto:info@genussland.at)

