

# Rohnenknödel

Entweder liebt man oder hasst man sie: die Rohnenknödel. Der erdige Geschmack des unter der Erde wachsenden, heimischen Gemüses entzweit.

Eines ist aber unbestritten: die Rote-Bete (wie die Rohnen auch genannt werden) ist sehr vitamin- und mineralstoffreich, fördert die Blutbildung und enthält viele gesunde Stoffe, die wir gerade im Herbst besonders benötigen.

Deshalb kommen Rohnen bei uns wieder vermehrt auf den Speiseplan. Bei deinem nächsten Osttirol Urlaub musst du sie einfach einmal probieren!

Hier verrate ich euch mein Rezept, das mit heimischem Hartkäse verfeinert, besonders gut schmeckt.

- Vorbereitungszeit: 45 Minuten
- Garzeit: 20 Minuten
- Gesamtzeit: 65 Minuten
- Portionen/Menge: 4 Portionen

## Zutaten Rohnenknödel

- 400 g Knödelbrot
- 300 g Rote Bete (Rohnen), gekocht
- 1 Zwiebel
- 3 Eier
- gehackte Petersilie
- Salz, Pfeffer
- Osttiroler Bio Heumilchkäse – fein gerieben
- etwas zerlassene Butter
- Lauch für die Garnitur

## Zubereitung Rohnenknödel

Die bereits vorgekochten Rohnen werden mit etwas Wasser püriert und über das Knödelbrot gegeben. Zwiebel klein würfelig schneiden und in wenig Butter andünsten. Petersilie fein hacken. Zwiebel, Petersilie, Eier zur Masse geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gut durchmischen und für ca. 30 Minuten rasten lassen.

Mit nassen Händen Knödel formen und bei 100 Grad für ca. 20 Minuten im

Dampfgarer garen. Die fertigen Knödel werden mit Käse bestreut und mit zerlassener Butter übergossen. Als Garnitur eignen sich besonders gut in Butter angedünstete Scheiben vom Lauch.

## Tipps der Köchin

- Wenn es schnell gehen muss, kaufe ich gerne die bereits vorgekochten Rohnen.
- Wer die Rote Bete selber kocht, sollte beim Schälen Handschuhe anziehen, denn sonst hat man blutrote Hände. Das Kochwasser kann man zum Eier färben verwenden ☐
- Wie bei allen meinen Rezepten, koche ich die Knödel über Dampf oder im Dampfgarer. Wer sie im Salzwasser kochen möchte, muss 2 bis 3 Esslöffel Mehl unter die Masse geben. Sonst zerfallen die Knödel.
- Sollte der Knödel zu weich sein, kann man noch Brot oder auch Semmelbrösel dazu geben.
- Ich bevorzuge heimische Käsesorten und nehme sehr gerne den Osttiroler BIO Heumilchkäse vom Wachtlechnerhof in Gaimberg, den man direkt im Dolomiten Markt in Lienz kaufen kann.