Mangoldknödel

Die Mangoldknödel sind eine leckere, gesunde Beilage zu vielen Gerichten. Der würzig-kräftige Geschmack des Mangolds macht das besondere Aroma bei diesem Rezept aus.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 50 min

Gesamtzeit: 1,2 h

Zutaten

410 g	Mangold
210 g	Kartoffeln (mehlig)
3 Stk.	Eier
80 g	Semmelbrösel
80 g	Mehl
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Muskat

Zubereitung

1. In den **Mangoldknödeln** wird eine schmackhafte Gemüsepflanze, die dem Spinat ähnelt, verarbeitet. Es wächst als Rippen- und Blatt-Mangold. Mangoldgemüse zu Beginn waschen. Den weißen Strunk entfernen und jeweils die Enden abtrennen. Den Mangold in Streifen mit etwa 1 Zentimeter Dicke schneiden. Topf mit Wasser füllen und Mangold sowie Natron darin blanchieren. Natron belässt den Mangold saftig grün.

2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln schälen und würfeln, um diese im heißen Öl anzuschwitzen. Kartoffeln schälen und in heißem gesalzenem Wasser kochen. Im Anschluss mit der Gabel oder der Kartoffelpresse zerdrücken. Zwiebelwürfel und Mangold zum Kartoffelpüree geben. Ei, Mehl und Semmelbrösel hinzugeben. Diese Masse mit etwas frisch geriebener Muskatnuss wie auch Salz und Pfeffer würzen.

3. Die Hände anfeuchten, um daraus Knödel zu formen. Salzwasser in einem Topf aufkochen und die Mangoldknödel bei einer geringen Hitze 15 bis 20 Minuten köcheln lassen. Nach der

Kochzeit herausnehmen, abtropfen lassen und servieren.

Tipp

Die Mangoldknödel mit zerlassener Butter und geriebenem Bergkäse servieren.