

# Gemüseknödel mit Schnittlauchsoße

Rezept aus dem Buch "Richtig gute Knödel – die besten Rezepte zum Selbermachen" – auf die Cooking Chef umgeschrieben von Annette Schartz



## **Zutaten (für drei Personen):**

*für die Gemüseknödel*

100g Brokkoli

100g Möhren

100g Zucchini

100g Erbsen (tiefgefroren)  
100-150g Zwiebeln  
Petersilie gehackt  
150g Milch  
sechs altbackene Brötchen/Knödelbrot  
Salz  
Muskatnuss, frisch gerieben

*für die Schnittlauchsoße*

Drei Bund Schnittlauch (je nach Grösse und Belieben)  
eine Zehe Knoblauch  
125g griechischer Joghurt  
125g 40% Speisequark  
200g Sahne  
etwas gutes Olivenöl  
Salz  
ein Schuss Kräuteressig  
Pfeffer

**Zubereitung:**

Zwiebeln würfeln (bspw. mit dem Würfelschneideaufsatz), in Butter andünsten und leicht bräunen. Zucchini und Karotten ebenfalls mit dem Würfelschneideaufsatz würfeln. Brokkoli in Miniröschen teilen und mit den gefrorenen Erbsen fünf Minuten dämpfen (bspw. bei ca 110 Grad im Dampfgareinsatz), kalt abschrecken.

Sechs gewürfelte Altbrötchen oder Knödelbrot (ich habe nur frische bekommen, diese daher gewürfelt und dann sieben Minuten bei 120°C in der Heissluftfritteuse getrocknet), vier Eier und 150 g Milch verquirlen, mit Salz und kräftig Muskatnuss abschmecken, vermischen und 20 min ruhen lassen – immer mal wieder vermischen.

Gemüse, Brötchenmasse, gehackte Petersilie und gedünstete Zwiebeln mittels K-Haken vermengen. Dann in Frischhaltefolie

zur Rolle formen. Anschließend mit der Folie für 45 min bei 110 Grad im Dampfgareinsatz dämpfen.

Währenddessen Schnittlauch in Röllchen schneiden und mit dem griechischem Joghurt, der Sahne, dem Speisequark, Olivenöl, Kräutertessig, Salz, Pfeffer und einer kleinen durchgedrückten Zehe Knoblauch vermischen und etwas durchziehen lassen.

Knödel nach dem Dämpfen in dicke Scheiben schneiden und in Butter anbraten. Mit der Schnittlauchsosse servieren.

---

## Gemüsebratlinge



Rezept und Bild von Nicole Karagöl

### **Zutaten**

Für 4 Portionen:

- 1 kleinen Sellerie
- 4 mittelgroße Möhren
- 1 Zwiebel
- 1 Ei

80 gramm Haferflocken

40 gramm Mehl

Salz, Pfeffer

Ich mach gern noch etwas Marsala oder Curry dran (max halber tl)

### **Zubereitung**

Zwiebel fein würfeln, Möhren und Sellerie im Multi reiben (Scheibe 3). Zwiebel glasig dünsten danach restliches Gemüse dazu geben und anschwitzen.

Masse etwas abkühlen lassen und dann mit den restlichen Zutaten vermengen.

Kleine Küchlein formen und in Olivenöl ausbraten

---

## **Gemüse sous vide garen**

Gemüse wird sous vide immer mit 85 Grad gegart.

Nachstehend Anwendungsbeispiele, diese Zusammenstellung wird immer weiter ergänzt.



Brokkoli roh würzen und Stück Butter dazu, einschweißen, 60 Min/85 Grad (Foto Franziska Fischer)



Karotten mit einem TL braunem Zucker bestreuen, Butterflocken drauf, einschweissen. 40 Min/85 Grad. Dann entweder so essen oder noch kurz in der Pfanne scharf anbraten. (Foto Gisela Martin)



Fenchel zerkleinern, etwas Wasser mit Gemüsepaste verrühren und alles zusammen einschweißen. 40 Minuten/85 Grad. Lecker! (Foto Gisela Martin)



1kg Spargel auf 3 Päckchen verteilt.  
Zwei habe ich ohne alles gemacht. Beim 3. habe ich etwas Salz,  
Gemüsepulver und ein Stück Butter reingelegt.  
20 min bei 83 Grad. Drucktest machen, ob Konsistenz passt.  
(Foto Franziska Fischer)

---

## Gemüse-Ingwer-Kokossuppe



**Rezept und Foto von Diana Aue**

**Zutaten:**

3 Karotten  
2 Kartoffeln  
1/2 Knolle Sellerie  
1 Stange Lauch  
1 Zwiebel  
1 Stück Ingwer  
1 Paprika  
1 Dose Kokoscreme

**Zubereitung:**

Salz, Pfeffer, Chiliflocken, Zitronengraspulver, Curry zum Abschmecken nach Gusto.

Alles im Multi klein schneiden. In die Kochschüssel geben und mit Wasser auffüllen. Ca. 1 Stunde auf Rührintervall 3 bei 90-100 Grad kochen.

Wenn es fertig ist, die Kokosmilch dazu und mit dem Blender oder Zauberstab pürieren und abschmecken.