

Informationen zur Sendung vom 18.08.2023

Erdnuss-Brot-Knödel auf Salat

Von Ulla Scholz

Zutaten (für 4 Portionen)

Brotknödel	Möhren-Schlangen-Salat	Außerdem
120 g altbackenes Weißbrot (ca. 2 große Brötchen)	500 g Karotten	50 g Vollkorn-Haferflocken
50 g Zwiebel	Salz	
1 Knoblauchzehe	Zucker	
50 g Lauch	½ Bio-Zitrone	
60 g Erdnussmus	Pflanzenöl nach Gusto	
2 Eier	Sauce	
200 ml Milch	1 Becher Joghurt	
100 g Reibekäse	½ Zitrone	
Spritzer Sojasauce	Frische Minze	
½ TL Paprikapulver	Salz	
Prise Chiliflocken oder Pfeffer	Pfeffer	
Öl zum Braten		

Zubereitung

Lauch in dünne Streifen teilen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Gemüse anbraten. Pfanne zur Seite stellen und alles ein wenig abkühlen lassen. Das altbackene Brot in kleine Würfel schneiden und mit dem geriebenen Käse in eine Schüssel füllen.

Erdnussbutter, Eier und Milch mit einem Stabmixer verquirlen. Mit etwas Sojasauce, Paprika und Salz würzen und über die Brotstücke gießen. Kurz umrühren und circa 10 Minuten ziehen lassen.

Währenddessen für den Salat die Möhren schälen. Mit dem Sparschäler lange Streifen herunterziehen und in eine Schüssel geben. Das Gemüse leicht salzen und zuckern, umrühren und etwas ruhen lassen. Vor dem Anrichten mit Zitronensaft und Pflanzenöl vollenden.

Für die Sauce den Joghurt mit Zitronensaft und ein wenig abgeriebener Zitronenschale verrühren. Salz, Pfeffer und gehackte Minze unterrühren und den Dip in ein Glas oder eine Sauciere umfüllen.

Die Erdnuss-Brot-Knödel portionieren, in Haferflocken wenden und leicht flach drücken. In einer Pfanne Butterfett oder Pflanzenöl erhitzen und alle Exemplare von beiden Seiten 2 – 3 Minuten braten.

Anrichten

Den Salat auf Tellern verteilen, je zwei Knödel anlegen und die Sauce extra reichen. Wer mag, kann noch mit Tomatenecken und gehackten Erdnüssen garnieren.

Informationen zur Sendung vom 18.08.2023

Erdnuss-Brot-Knödel auf Salat

Von Ulla Scholz

Ullas Küchentipps

Der Einkauf

In der Regel kann man davon ausgehen, dass jeder altbackenes Brot im Haus hat. Von Käseresten gehe ich nicht aus, da fließt für 100 g Reibekäse – als Supermarkteigenmarke – circa 1,00 Euro ein. Zwei Bio-Eier kosten rund 0,60 Euro. Der Esslöffel Erdnussbutter wird mit 0,30 Euro berechnet, die Haferflocken mit 0,20 Euro. Lauch, Zwiebeln und Knoblauch machen 0,50 Euro. Ein Bund Minze kostet 0,99 Euro – wir brauchen maximal die Hälfte, wenn wir ihn kaufen. Umsonst ist es, wenn wir im Garten oder auf dem Balkon diese Kräuter selbst ernten können. Öl kommt mit 0,50 Euro dazu, der Joghurt für die Sauce wird mit 0,50 Euro und die Gewürze mit 0,30 Euro angesetzt. Für 500 g Bio-Möhren habe ich im Supermarkt rund 1,00 Euro gezahlt.

Das Gericht kostet pro Portion: circa 1,69 Euro

Erdnuss-Brot-Knödel

Ähnlich wie beim Südtiroler Kaspresknödel, sollte das verwendete Brot sehr fein geschnitten werden. Dann eine Zeit lang in der Milch-Ei-Masse einweichen lassen und leicht mischen, aber auf keinen Fall zu Brei verrühren. Etwas Schärfe oder ein geräuchertes Paprikapulver sorgen für volles Aroma. Sehr lecker: Restliche Knödel in Streifen schneiden und am nächsten Tag in Butter anbraten.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz