

Rezept

Bohnenpfopf mit Laugenknödeln

Ein Rezept von Bohnenpfopf mit Laugenknödeln, am 27.04.2024

Zutaten

Für den Bohnenpfopf:

250 g getrocknete weiße Bohnen	1 große Zwiebel
1 große Möhre	1 kleine Petersilienwurzel (ca. 50 g)
1 rote Paprikaschote	2 Tomaten
4 EL Olivenöl	1 TL Zucker
1 EL Tomatenmark	1 EL Paprikamark
500 ml Gemüsebrühe	

Für die Laugenknödel:

1 kleine Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 TL Butter	½ Bund Petersilie
½ Bund Koriandergrün	200 ml Milch
4 Laugenstangen vom Vortag (ca. 350 g)	2 Eier (M)
1 Prise geriebene Muskatnuss	Semmelbrösel (bei Bedarf)
150 g Schafskäse (Feta)	gemahlener schwarzer Pfeffer

Außerdem:

Salz	Küchengarn
½ Bund Petersilie	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 710 kcal

Zubereitung

1. Am Vortag die Bohnen mind. 8 Std. in reichlich Wasser einweichen. Am nächsten Tag in frischem Wasser in ca. 1 Std. weich kochen.
2. Inzwischen für die Knödel Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln und in einem Pfännchen in der Butter in ca. 3 Min. glasig schwitzen. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und die Blättchen fein hacken. Die Milch lauwarm erhitzen. Das Salz von den Laugenstangen abbröseln, die Stangen in feine Scheiben schneiden und in einer Schüssel mit der Milch übergießen. Eier verquirlen und mit der Zwiebelmischung und den Kräutern dazugeben. Alles gut mit den Händen durchkneten und mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Den Knödelteig ca. 30 Min. ruhen lassen.

3. In der Zwischenzeit für den Bohnentopf die Zwiebel schälen und würfeln. Möhre und Petersilienwurzel putzen und schälen, Paprika putzen und waschen. Die Tomaten waschen, halbieren und die Stielansätze entfernen. Alles klein schneiden. Die fertigen Bohnen in ein Sieb abgießen.

4. In einem großen Topf Zwiebel, Möhre und Petersilienwurzel im Öl bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. mit dem Zucker karamellisieren. Tomaten- und Paprikamark kurz mitrösten. Tomaten, Paprika, Bohnen und Brühe zugeben, alles aufkochen und 30 Min. bei schwacher Hitze zugedeckt köcheln.

5. Ist der Knödelteig zu feucht, noch Semmelbrösel untermischen. Ein ca. 60 cm langes Stück Alufolie auf der Arbeitsfläche ausbreiten und mit einer Lage Frischhaltefolie bedecken. Den Knödelteig daumendick als Rechteck auf der schmalen Seite verteilen, dabei an den Seiten 5 cm Rand lassen. Den Schafskäse darüberbröckeln. Den Teig mithilfe der Folien zur Wurst rollen und die Enden wie bei einem Bonbon fest verzwirbeln.

6. In einem großen Topf reichlich Wasser erhitzen. Die Knödelrolle ins Wasser hängen: Dazu wird sie mit Küchengarn an einem langen Kochlöffel befestigt, der wiederum über den Topf gelegt wird. Die Rolle soll von Wasser bedeckt sein. Die Knödelrolle ca. 20 Min. bei schwacher Hitze ziehen lassen.

7. Inzwischen die Petersilie waschen, trocken schütteln, hacken und in den Bohnentopf rühren. Die Bohnen mit Salz abschmecken. Die Knödelrolle auswickeln und in dicke Scheiben geschnitten zum Bohnentopf servieren.