

Rezept

Gefüllte Möhren-Semmelknödel mit Lauchsauce

Ein Rezept von Gefüllte Möhren-Semmelknödel mit Lauchsauce, am 30.06.2026

Zutaten

450 g glutenfreie Brötchen	520 ml warme Milch
80 g Blauschimmelkäse	40 g Zwiebeln
200 g Möhren	½ Bund Petersilie
1 Ei	20 g glutenfreie Semmelbrösel
frisch geriebene Muskatnuss	Salz
200 g Lauch	1 EL Öl
100 ml Weißwein	200 ml glutenfreie Gemüsebrühe
60 g Frischkäse	5-10 g Maisstärke
40 g Sahne	abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 570 kcal

Zubereitung

1. Für die Knödel den Backofen auf 200° vorheizen. Die Brötchen in dünne Scheiben schneiden, auf einem Backblech verteilen und im Backofen (Mitte) 5 Min. rösten. Knödelbrot in eine große Schüssel geben, mit 420 ml Milch übergießen und 15 Min. ziehen lassen.
2. Inzwischen den Käse in 12 Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Möhren putzen, schälen und raspeln. Petersilie kalt abbrausen, die Blättchen hacken. Zwiebeln, Möhren und Petersilie in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anschwitzen, mit Ei, Semmelbröseln, 1 Prise Muskat und ½ TL Salz mit dem Knödelbrot verkneten.
3. In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Aus dem Teig mit angefeuchteten Händen zwölf Knödel formen, in diese Mulden drücken. Käsewürfel hineingeben, die Knödel verschließen und im siedenden Wasser in 15-20 Min. zugedeckt gar ziehen lassen.
4. Für die Sauce den Lauch putzen, längs halbieren, waschen und in feine Ringe schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Lauch darin andünsten, mit Weißwein ablöschen und diesen bei starker Hitze reduzieren. Nach und nach die Gemüsebrühe zugeben, diese dazwischen immer wieder einkochen lassen. Restliche Milch und Frischkäse zugeben und erhitzen, bis der Käse geschmolzen ist. Stärke und Sahne glatt verrühren, zur Sauce geben, diese kurz aufkochen und mit Zitronenschale, Muskat, Pfeffer und Salz abschmecken. Knödel mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, mit der Sauce anrichten und servieren.