

Rezept

Kartoffelknödel mit Geschnetzeltem

Ein Rezept von Kartoffelknödel mit Geschnetzeltem, am 22.07.2024

Zutaten

Für die Kartoffelknödel

750 g vorwiegend festkochende Kartoffeln	75 g Vollkorn-Dinkelmehl
1 Ei (M)	1 TL frisch geriebener Muskatnuss
Salz	Pfeffer

Für das Geschnetzelte

1 Zwiebel	250 g Rindfleisch (Hüfte)
1 rote Paprika	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer
100 ml Gemüsebrühe (ohne Zuckerzusatz)	200 g Sahne
4 EL Tomatenmark	1 EL Vollkorn-Dinkelmehl
2 Stängel glatte Petersilie	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 1055 kcal, 57 g F, 45 g EW, 88 g KH

Zubereitung

Für die Knödel

1. Für die Knödel die Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Die Kartoffeln in einem Topf mit Wasser bedecken, zum Kochen bringen und zugedeckt bei mittlerer Hitze in 15-20 Min. garen.
2. Das Wasser abgießen und die Kartoffeln fein stampfen. In einer Schüssel Kartoffeln, Mehl, Ei, Muskat, 1 ½ TL Salz und Pfeffer verkneten.
3. Aus dem Teig mit sauberen Händen sechs Knödel formen. In einem Topf reichlich Salzwasser erhitzen, die Knödel darin bei schwacher Hitze zugedeckt in 12-15 Min. garen. Mit einem Schaumlöffel herausheben und abtropfen lassen.

Für das Geschnetzelte

4. Inzwischen für das Geschnetzelte die Zwiebel schälen und klein würfeln. Das Rindfleisch mit Küchenpapier trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. Die Paprika waschen, längs halbieren, von weißen Trennwänden und Kernen befreien und in kleine Würfel schneiden.

5. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin portionsweise in je ca. 5 Min. scharf anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann aus der Pfanne nehmen.

6. Die restlichen 2 EL Olivenöl in der gleichen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Paprika darin 2-3 Min. anbraten. Das Gemüse mit Brühe und Sahne ablöschen. Tomatenmark und Mehl dazugeben und einrühren. Die Sauce 5 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen. Zwischendurch umrühren. Das Fleisch dazugeben und das Geschnetzelte mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und hacken. Die Petersilie zur Sauce geben und unterrühren. Die Kartoffelknödel zusammen mit dem Geschnetzelen auf zwei Tellern anrichten und mit der Petersilie garnieren.