

Rezept

Lauchknödel mit Wurzelgemüsesauce

Ein Rezept von Lauchknödel mit Wurzelgemüsesauce, am 23.05.2026

Zutaten

Für die Knödel

140 g Vollkorn-Semmeln Vortag

150 g Lauch

1 Ei (L)

Salz

150 g Magerquark

1 TL Rapsöl

20 g Mehl

Pfeffer

Für die Sauce

200 g Möhren

2 TL Rapsöl

50 g Kräuterfrischkäse

Pfeffer

200 g Petersilienwurzel

300 ml Gemüsebrühe

Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion**
Ca. 505 kcal, 20 g F, 27 g EW, 51 g KH

Zubereitung

1. Für die Knödel die Semmeln in dünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. anrösten, dann in eine Rührschüssel geben. Den Quark in ein mit Küchenpapier ausgelegtes Sieb geben, etwas ausdrücken und abtropfen lassen.
2. Den Lauch putzen, längs halbieren, gründlich waschen und quer in Streifen schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Lauchstreifen darin zusammen mit 2 EL Wasser zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 8 Min. dünsten. Den Lauch in ein Sieb abgießen und ausdrücken.
3. Das Ei in eine Tasse aufschlagen, verquirlen und mit Quark, Lauch, Mehl sowie etwas Salz und Pfeffer zum Knödelbrot in die Schüssel geben. Die Zutaten mit den Händen gut durchmischen und 15 Min. zugedeckt ruhen lassen.
4. In der Zwischenzeit für die Wurzelgemüsesauce die Möhren und Petersilienwurzeln putzen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Das Öl in der Pfanne erhitzen, Möhren und Petersilienwurzeln darin andünsten, dann mit Gemüsebrühe aufgießen, zum Kochen bringen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. garen.
5. In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Mit angefeuchteten Händen aus dem Teig sechs Knödel formen, ins kochende Wasser geben und bei mittlerer Hitze in 15-20 Min. zugedeckt gar sieden lassen. Das Wasser darf jetzt nicht mehr kochen.

6. Den Frischkäse zum Wurzelgemüse geben und schmelzen lassen. Die Sauce offen weitere 5 Min. köcheln lassen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die fertigen Knödel mit einem Schaumlöffel aus dem Topf heben und auf zwei tiefe Teller verteilen. Die Sauce um die Knödel herum geben und alles sofort servieren.