

Rezept

Vegane Mini-Kartoffelknödel mit Spitzkohl

Ein Rezept von Vegane Mini-Kartoffelknödel mit Spitzkohl, am 20.12.2025

Zutaten

550 g	festkochende Kartoffeln	Salz
50 g	Speisestärke	400 g Spitzkohl
1	säuerlicher Apfel (z. B. Elstar)	150 g Pfifferlinge
3	Knoblauchzehen	4 EL Olivenöl
2 TL	Zucker	1-2 EL Aceto balsamico bianco
100 g	Hafersahne	Salz
	Pfeffer	100 g Semmelbrösel

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 415 kcal

Zubereitung

1. Für die Knödel 400 g Kartoffeln waschen und in kochendem Salzwasser bei schwacher Hitze zugedeckt 25 - 30 Min. garen. Danach abgießen und ausdampfen lassen.
2. Die restlichen Kartoffeln schälen und fein reiben. Die gegarten Kartoffeln pellen und mit dem Kartoffelstampfer oder einer Gabel fein zerdrücken. Geriebene Kartoffeln und Speisestärke zugeben. Mit Salz würzen und die warme Kartoffelmischung mit den Händen gut verkneten. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen 8 Knödel formen und 10 Min. ruhen lassen.
3. Für den Spitzkohl den Kohl zerpfücken, grobe Blattrippen und den Strunk entfernen. Die Blätter waschen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden. Apfel schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Die Hälften klein würfeln. Pilze putzen und mit einem Küchentuch trocken abreiben, große Exemplare klein schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln.
4. In einem Topf reichlich Wasser aufkochen, salzen. Die Knödel darin bei schwacher Hitze in 15 - 20 Min. gar ziehen lassen.
5. Inzwischen für den Spitzkohl in einem zweiten Topf 1 EL Olivenöl erhitzen. Spitzkohl, Apfel, Pilze und ein Drittel vom Knoblauch darin andünsten. Mit Zucker bestreuen und etwas karamellisieren lassen. Mit 1 EL Essig ablöschen, die Hafersahne dazugießen, aufkochen und das Gemüse bei schwacher Hitze 5 Min. garen. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken.
6. In einer Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen. Die Semmelbrösel und den restlichen Knoblauch darin hellbraun anrösten. Mit Salz würzen. Die Knödel aus dem Wasser heben, kurz abtropfen lassen und in den Bröseln wälzen. Das Gemüse auf vier Tellern anrichten und die Knödel daraufsetzen.