

Rezept

Würzige Klößchen mit grüner Sauce

Ein Rezept von Würzige Klößchen mit grüner Sauce, am 28.06.2026

Zutaten

150 g Sellerie	2 EL Rapsöl
150 g Grünkernschrot	500 g TK-Erbsen
100 g Mascarpone	frisch geriebene Muskatnuss
40 g Kürbiskerne	Salz
Pfeffer	2 Eier
1 EL Tomatenmark	Sojasauce
3-4 EL Semmelbrösel	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Erwachsenen- und 2 Babyportionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 745 kcal, 42 g F, 30 g EW, 63 g KH

Zubereitung

1. Sellerie waschen, schälen, in Stücke schneiden und im Blitzhacker fein raspeln. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen und die Sellerieraspel darin unter Rühren anbraten. Grünkernschrot dazugeben und mit 300 ml Wasser angießen. Aufkochen lassen und bei kleiner Hitze zugedeckt 10 Min. quellen lassen, dabei umrühren. Abkühlen lassen.
2. Die Erbsen in 100 ml Wasser auftauen und erhitzen. Mit Mascarpone pürieren, nach Bedarf noch etwas Wasser dazugeben. Kürbiskerne im Blitzhacker fein mahlen. Für 2 Breiportionen ein Viertel der Erbsensauce abnehmen und mit einem Viertel der Grünkernmasse, 1 EL Kürbiskerne und übrigem Öl (1 EL) verrühren.
3. Für die Großen übrige Grünkernmasse mit Eiern und Tomatenmark vermischen und mit Sojasauce würzen. So viele Semmelbrösel unterziehen, dass die Masse formbar ist. Daraus 3 cm große Kugeln formen. Wasser mit Salz aufkochen und die Klößchen einlegen. Bei kleiner Hitze offen ca. 5 Min. ziehen lassen.
4. Gemahlene Kürbiskerne kurz anrösten. Klöße mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben und in der Pfanne schwenken. Das Erbsenpüree mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken, zu den Klößchen servieren.