

GRÜNKERN-KRÄUTERKNÖDEL MIT KAROTTENGEMÜSE AUF KAPERNSAUCE

REZEPT FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN ZUBEREITUNG

350 g Grünkern, grob geschrotet
700 ml Gemüsebrühe
1 Prise Muskatblüte
1 Zwiebel, fein gewürfelt
4 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 EL Butter
3 EL Petersilienwurzel, fein gerieben
1 TL Frischer Majoran, fein gehackt
2 TL frisches Estragon, fein gehackt
2 EL frisches Liebstöckel, fein gehackt
4 EL Schnittlauch, fein geschnitten
3 EL frischer Kerbel, fein gehackt
4 EL Petersilie, fein gehackt
2 Eier
2–3 EL Sojamehl
Salz und Pfeffer

Karottengemüse
1 kg Karotten
2 EL Butter
Salz, Pfeffer
1–2 EL Wasser

Kapernsauce
90 g Butter
90 g Mehl
700 ml Gemüsebrühe
1 Lorbeerblatt
1 Prise Piment
1 Prise geriebene Muskatnuss
4 EL süße Sahne
3 EL Kapern, grob gehackt
abgeriebene Schale von 1/2 Zitrone
2 EL trockener Weißwein
1 Eigelb

• Grünkernschrot in einer ungefetteten Pfanne 2 Minuten unter Rühren anrösten. Gemüsebrühe zum Kochen bringen, mit Muskatblüte würzen, Grünkernschrot einrühren, aufkochen. Schrot unter Rühren 3 Minuten auf kleiner Stufe kochen, von der Kochstelle nehmen und zugedeckt 20 Minuten quellen lassen. Die Masse in einer Schüssel leicht auskühlen lassen. Zwiebel und Knoblauch in Butter anbraten, bis sie Farbe annehmen, dann zu der Grünkernmasse geben. Petersilienwurzel, Majoran, Estragon, Liebstöckel, Schnittlauch, Kerbel, Petersilie, Eier und Sojamehl in die Grünkernmasse kneten. Den Teig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kleine Knödel formen und in leicht siedendem Salzwasser 10 Minuten ziehen lassen.

• Die geschälten, halbierten und in 3 cm lange Stücke geschnittenen Karotten in heißer Butter andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen, zugedeckt 10–15 Minuten auf kleiner Flamme gar dünsten. Bei Bedarf 1–2 EL Wasser hinzufügen.

• Die Butter schmelzen, das Mehl langsam unter Rühren einige Minuten anrösten, es darf nicht braun werden. Wenn ein angenehmer Duft aus dem Topf aufsteigt, die Mehlschwitze mit der heißen Gemüsebrühe aufgießen und mit dem Schneebesen glatt rühren. Lorbeerblatt, Piment und Muskatnuss zugeben und die Sauce auf kleinster Stufe unter häufigem Rühren 40–50 Minuten köcheln. Die Sauce nimmt eine glänzende Konsistenz an und der Mehlgeschmack verschwindet. Sahne unterrühren, 3 Minuten köcheln, Kapern, Zitronenschale hinzufügen, kurz aufkochen, mit Weißwein, Salz und Pfeffer abschmecken. Das verquirlte Eigelb mit 2 EL Sauce vermischen und unterrühren. Sauce von der Kochstelle nehmen.

• Die Knödel mit der Sauce und den Karotten auf einem Teller anrichten. Guten Appetit!