

# Rote Rübenknödel in brauner Butter

Stärkt das Qi von Herz & Milz

Vegetarisch, laktosearm, fruktosearm .

## Zutaten (für 8 Knödel 2-3 Portionen)

- 200g rote Rüben (Feuer/Erde)
- Ca 50 ml roter Rübensaft (Feuer)
- 200g Knödelbrot oder grobe Brösel (am besten altes Schwarzbrot) (Erde)
- 1 Zwiebel (Metall)
- Etwas Butter (Erde)
- 2 Eier (Erde)
- Schnittlauch (Metall)
- 60-80g würzigen Käse (z.B. Gorgonzola, Parmesan oder Bergkäse) (Wasser)
- Salz (Wasser) Pfeffer (Metall)
- Geriebene Muskatnuss (Metall)
- Dazu passt am besten Grüner Salat mit Vinaigrette



## Zubereitung

1. Zwiebel schälen und kleinwürfelig schneiden. In etwas Butter oder Pflanzenöl anbraten
2. Rote Rüben schälen und in einer Küchenmaschine fein pürieren
3. Knödelbrot oder altes Brot (am besten Schwarzbrot, z.B. mit Sonnenblumenkernen oder Nüssen) zu groben Bröseln zermahlen
4. Käse reiben oder klein schneiden
5. Rote Rüben, 2 Eier, Brotbrösel, Käse, geröstete Zwiebel, Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss mit einem Schuss roter Rübensaft gut vermengen und etwa 20 Minuten ziehen lassen
6. Knödel formen und im Dampfgarer ca 20-25 Minuten kochen.
7. Schnittlauch in Röllchen schneiden und Butter schmelzen. Knödel mit zerlassener Butter servieren und Schnittlauch garnieren. Dazu passt am besten grüner Salat.