

Brokkoli-Knödel mit Tomaten-Sugo

Für 4 Personen

Für den Tomatensugo:

100 g Zwiebeln	2 Knoblauchzehen	30 ml Olivenöl
1 TL Zucker	1 TL Tomatenmark	450 g Dosentomaten, gehackt
500 g Tomaten	1 Zweig Rosmarin	2 Lorbeerblätter
Salz	Pfeffer	Basilikum

Für die Knödel:

500 g Brokkoli	Salz	200 g Gouda
4 EL Haferflocken	3 Eier	Pfeffer, Muskat

Für den Tomatensugo Zwiebeln schälen und klein schneiden.

Knoblauch abziehen und fein hacken.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zucker zugeben und karamellisieren. Tomatenmark einrühren und kurz mitdünsten.

Die Mischung mit den Dosentomaten ablöschen. Sacht köcheln lassen.

Inzwischen frische Tomaten mit kochendem Wasser kurz überbrühen, kalt abschrecken und die Schale abziehen. Tomaten halbieren, den Strunk entfernen. Fruchtfleisch dann würfeln und mit in die Sauce geben.

Rosmarin abbrausen, trocken schütteln. Lorbeer und Rosmarin zum Sugoansatz geben.

Sugo mit etwas Salz und Pfeffer würzen und dann bei schwacher Hitze offen ca. 1 Stunde leicht sämig einkochen. Zwischendurch öfter durchrühren.

Für die Knödel Brokkoli putzen, waschen und abtropfen lassen.

Brokkoli in wenig kochendem Salzwasser zugedeckt weich kochen.

Brokkoli abgießen, in eine Schüssel geben und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken.

Handwarm abkühlen lassen.

Inzwischen Gouda fein reiben.

Haferflocken, Käse und Eier zum Brokkoli geben. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen und alles vermengen. Kurz quellen lassen.

Aus der Masse mit leicht angefeuchteten Händen Knödel von etwa 4 cm Durchmesser formen.

In einem Topf mit Loch-/Siebeinsatz etwas Wasser aufkochen.

Die Knödel in den Einsatz legen und ca. 15 Minuten geschlossen dämpfen.

Sugo mit Salz, Pfeffer und eventuell noch etwas Zucker abschmecken.

Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein schneiden. Basilikum unter den Sugo mischen.

Sugo auf Teller verteilen, Knödel darauf anrichten.

Nach Belieben mit etwas Rucola, Kirschtomaten und Parmesanspänen garnieren.

Antonina Müller am 29. Februar 2024