Kartoffel-Rüebli-Knödel mit Coco-Bohnen an weisser Sauce

Knödel macht man aus Altbrot, das ist bereits Restenverwertung, kommt noch Kartoffelstock vom Vortag dazu, ist das Restenverwertung im doppelten Sinn. Aufgewärmter Kartoffelstock ist nicht grad ein kulinarischer Höhepunkt, mit Brot zu Knödeln verarbeitet wird daraus etwas viel Besseres. Dazu kleingewürfelte, mit Zwiebel gedünstete Rüebli machen die Knödel noch geschmackvoller und werten sie auch optisch auf. Man kann natürlich auch bereits gekochtes Gemüse klein schneiden und zugeben, das wär dann Restenverwertung der dritten Art.

Der Kartoffelstock macht die Knödel sehr weich. Sie sund heikel beim Kochen und Anrichten. Daher kein Rezept für Knödelanfänger*innen

Dazu feischige Coco-Bohnen. Sie werden im Dampf gegart und danach in einer weissen, mehlgebundenen Sauce gewendet. Mehlsaucen haben keinen sehr guten Ruf. Richtig zubereitet, sie müsssen mindestens 10 bis 15 Minuten köcheln, damit der Mehlgeschmack verschwindet, schmecken sie eben doch.

Zutaten (2 Portionen)

180g	Kartoffelstock vom Vortag
1	Rübeli, ca. 60g
30g	Zwiebel
80g	hartes Weissbrot (Weggli)
ca. 3cl	Milch
1	Ei
3-4El	Paniermehl
	Salz, Peffer und Estragon
	Muskatnuss nach Belieben
	Bratbutter

Coco-Bohnen:

100g	Bohnen
10g	Tafelbutter
1Tl	Mehl
5cl	Milch
5cl	Gemüsebouillon
1	Lorbeerblatt
1/2Tl	Bohnenkraut, getrocknet

Zubereitung

Weggli in kleine Würfel schneiden. Mit nur gerade soviel Milch vermischen, dass sich das Brot kneten lässt. 20 Minuten stehen lassen.

Rüebli in kleine Würfelchen schneiden. Zwiebel fein hacken. Beides zusammen in Bratbutter ca. 5 Minuten dünsten. Während dem Dünsten Estragon zwischen den Fingern zerreiben und zugeben. Auskühlen lassen.

Kartoffelstock, eingeweichte Weggli, Rüebli und Ei miteinander vermischen. Paniermehl zugeben bis sich die Masse gut formen lässt. Mit Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Mit nassen Handen gut tennisballgrosse Kugeln formen. 10 Minuten ruhen lassen.

Salzwasser bis zum Siedepunkt erhitzen, Knödel hineingeben und 25 Minuten knapp am Siedepunkt ziehen lassen. Die Knödel steigen nach 3-4 Minuten an die Oberfläche und drhen sich ab und zu von selbst.

Coco-Bohnen:
Butter schmelzen, Mehl zugeben und gut verrühren. Das Mehl darf dabei nicht braun werden. Milch und Bouillon einrühren, Lorbeerblatt und Bohnenkraut zugeben, salzen, pfeffern und 10 bis 15 Minuten leicht köcheln lassen.

Bohnen in Stücke schneiden und im Dampfsieb knapp gar kochen. Dabei etwas salzen. In die weisse Sauce geben, vermischen und 2-3 Minuten ziehen lassen.

Estragon
Milch
Lait
Lorbeer-
blätter
Bohnenkraut
BUTTER
BEURRE
BURRO