

„Königsberger Klopse“ mit Salzkartoffeln und Rotkohl-Möhren-Rohkost

„Wir ersetzen in der Kita ca. die Hälfte des Fleischanteils durch gequollenes Grünkernschrot. Das schont den Geldbeutel und die Umwelt!“

Einkaufsliste für ca. 4 Personen:

- ▲ 1kg Kartoffeln
- ▲ 200g Hackfleisch
- ▲ 100g Grünkernschrot
- ▲ Paniermehl
- ▲ 2 Eier

„Ich verwende für ein kg Hackfleisch ca. 3 Eier.“

- ▲ 1-2 Zwiebeln
- ▲ 1 Glas Kapern
- ▲ 100ml Milch
- ▲ Mehl
- ▲ Butter
- ▲ Evtl. Schlagsahne
- ▲ 300g Rotkohl
- ▲ 100g Möhren
- ▲ Salz Zucker Essig

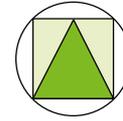
Die Rohkost:

„Möhren sind reich an Vitamin A und Biotin, da es sich dabei um fettlösliche Vitamine handelt, ist es unabdingbar die Rohkost mit einem Tropfen Rapsöl anzumachen.“

1. Möhren und Kohl waschen und putzen
2. Gemüse raspeln oder hobeln
3. Mit Öl, Salz und Zucker abschmecken und durchziehen lassen

Die Kartoffeln:

1. Die Kartoffeln schälen und auf die gewünschte Größe schneiden
„Legt man die geschälten Kartoffeln in einen Topf mit kaltem Wasser, laufen sie nicht braun an.“
2. Kartoffeln in Salzwasser kochen, bis sie von allein von der Messerspitze rutschen



Die Klopse:

1. Grünkernschrot mit kochendem Wasser oder Gemüsebrühe übergießen und aufquellen lassen

2. gequollenen Grünkern abkühlen lassen

„Ich streiche die Grünkernmasse zum Abkühlen auf ein Backblech, so geht es schneller!“

3. Zwiebeln anbraten und auch auskühlen lassen

4. das Gehackte mit der abgekühlten Grünkernmasse und den abgekühlten Zwiebeln vermengen

5. Kapern pürieren und auch einen Teil zur Hackmasse hinzugeben

6. Paniermehl dazugeben

7. Mit Salz und Pfeffer abschmecken

„Ich verwende bei Gehacktem ca. 14g Salz pro Kg Fleisch. So kann man die Masse noch nach der Zugabe von Ei würzen, ohne probieren zu müssen.“

8. Ei hinzugeben

9. Bei Bedarf die Masse nochmal mit Paniermehl festigen

10. Klopse formen und im Kühlschrank kaltstellen

„Das Rezept kann auch vegetarisch zubereitet werden, in dem man die Klopse eben nur aus gequollenem Grünkernschrot zubereitet.“

Die Sauce:

„Im Grunde handelt es sich hierbei um eine klassische Mehlschwitze, die Besonderheit allerdings ist hier, dass die Mehlschwitze mit einem Schuss kalter Milch abgelöscht und dann mit dem Fleisch-Lorbeer-Sud aufgefüllt wird. In der Küche gilt hierfür das Rezept 1:1:10, das bedeutet zum Beispiel, dass 50g Butter mit 50g Mehl verrührt und mit 500ml Flüssigkeit aufgefüllt wird.“

1. Gesalzenes Wasser in einem Topf zum Kochen bringen

2. Lorbeer und Piment hinzufügen

3. Klopse in den kochenden Lorbeer-Piment-Sud geben

4. bei schwacher Hitze simmern lassen, bis Klopse von allein an der Oberfläche schwimmen

5. Klopse aus dem Sud nehmen und Sud durch Küchensieb abseihen

6. Butter in einem Topf schmelzen

7. Mehl hinzufügen und gemeinsam ein wenig anrösten, aber keine Farbe entstehen lassen

8. mit kalter Milch ablöschen und kräftig rühren

9. mit dem Fleisch-Lorbeer-Sud auffüllen

„Eigentlich dürften, da wir die Mehlschwitze mit kalter Milch abgelöscht haben, sich keine Klümpchen bilden. Sollte dies dennoch der Fall sein, kann man die Sauce entweder durch ein Sieb schlagen oder mit dem Pürierstab pürieren.“

10. mit den pürierten Kapern, Salz und Zucker abschmecken

11. nach Geschmack mit Sahne verfeinern