



Mediterrane Kaspresknödel mit Gemüse-Tomaten-Ragout

Zutaten (für 4 Personen):

250 g	Knödelbrot	250 g	Tomatensoße (Polpa oder Passata)
2 Stk.	Eier	400 g	Gemüse (nach Belieben z.B. Karotten, Tomaten, Paprika,...)
250 ml	Milch	150 g	Champignons
1 Stk.	Zwiebel		Etwas Zwiebel und Knoblauch, Kräuter, Salz und Pfeffer
1	Knoblauchzehe		
2 EL	Öl		
25 g	getrocknete Tomaten		
70 g	Oliven		
100 g	Feta		
50 g	Parmesan		
	Italienische Kräuter, Salz, Pfeffer		
	Öl zum Anbraten		



Zubereitung

♥ Das Knödelbrot in eine Schüssel geben. Die Zwiebel und den Knoblauch klein würfeln und in einer Pfanne mit Öl goldbraun anbraten. Mit Milch aufgießen und diese mit den Zwiebeln kurz erwärmen. Zwiebeln und Milch über das Knödelbrot leeren. Die Eier hinzugeben und die Masse kräftig verkneten.

♥ Die getrockneten Tomaten, Oliven und den Feta-Käse klein würfeln. Den Parmesan reiben. Die Kräuter hacken (es können auch Tiefkühlkräuter oder getrocknete Kräuter verwendet werden), mit den restlichen geschnittenen Zutaten unter die Masse kneten und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

♥ Nun können kleine Laibchen geformt werden und in einer Pfanne mit Öl kurz angebraten werden. Wenn sie an beiden Seiten goldbraun sind, kommen sie ins vorgeheizte Rohr bei ca. 100°C und können nachziehen.

♥ Für das Ragout das Gemüse, die Zwiebeln und den Knoblauch sowie die Champignons würfeln und in einer Pfanne kurz anrösten, mit Tomatensoße aufgießen und kurz kochen lassen. Abschmecken und fertig ist das Ragout.

♥ Die Knödel können mit dem Ragout, in einer Suppe oder zu Salat und Joghurtdip genossen werden. Kaspresknödel lassen sich gut einfrieren, Somit können größere Mengen gekocht werden und man hat ein leckeres schnelles Essen für Tage an denen nicht viel Zeit zum Kochen bleibt.