

## Hafer-Kartoffel-Klöße auf herbstlichen Gemüse

### Zutaten für 10 Personen

- 2,0 kg Kartoffeln, frisch, gekocht, lauwarm
- 0,4 kg Hafervollkornschrot, gemahlen
- 0,1 kg Petersilie, gehackt
  - 50 g Hartweizengrieß
  - 2 St Eier
- Salz nach Bedarf
- 2 g Muskatnuss, frisch gemahlen
- 2,0 l Gemüsebrühe, fertig gekocht, zum Garen oder Wasser
- 1,2 kg Gemüse (Kohlrabi, Karotten, Steckrüben, Lauch, Sellerie) geschnitten.
- 0,2 kg Zwiebeln, in Würfeln
- 0,1 kg Butterschmalz
  - Salz und Pfeffer frisch aus der Mühle
- 20 g Kräuter der Saison (Thymian, Prise Knoblauch, Blattpetersilie)
- 20 g Kerbelzweige zur Garnitur

### Zubereitung

1. Die frisch gekochten Kartoffeln fein raspeln, mit Hafervollkornschrot, Petersilie, Hartweizengrieß und den Eiern vermengen, mit Salz und Muskatnuss würzen dann ca. 10 Minuten quellen lassen.
2. Wenn die Masse geschmeidig ist, **eine Probe machen**, wenn die hält, dann die Klöße formen und in die fertige, heißen Gemüsebrühe oder in das Wasser hinein geben. Die Hafer-Kartoffel-Klöße aufstossen lassen und ca. 15–20 Minuten ziehen lassen.
3. Inzwischen das fertig geschnittene Gemüse in Wasser blanchieren und dann kurz in kaltem Eiswasser abkühlen.
4. Die Zwiebeln in Butterschmalz glasig anbraten, das blanchierte Gemüse dazugeben mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen und ca. 10 Minuten fertig garen, zum Schluss mit den Kräutern abschmecken.
5. Die Hafer-Kartoffel-Klöße auf dem herbstlichen Gemüse anrichten mit frischen Kerbelzweigen garnieren.



### Weitere Serviertipps

- Kleinere Klöße formen und als Einlage für vegetarische Eintöpfe geben.
- Die Klöße mit kleinen Champignons, Perlzwiebeln oder Oliven füllen.
- Auf anderen Gemüse anrichten (Ratatouille, Tomaten, Pilzragout oder Wurzelgemüse )
- Die Kartoffelmasse in geölter Klarsichtfolie, dann in Alufolie einwickeln und als Serviettenklöße abkochen, dann in Scheiben schneiden.



### **Küchentipp**

- Einen Probekloß sollte man immer kochen, um einer Überraschung vorzubeugen.
- Zuviel gekochte Klösse kann man in Scheiben schneiden und in Butter anbraten.
- Klösse in Scheiben schneiden in Butter anbraten mit Zwiebeln und Rührei abrunden.



### **Tipp zur Gartechnik**

- Das Klössewasser oder die Gemüsebrühe mit etwas Stärkemehl abbinden, Klösse fallen nicht so schnell auseinander.

### **Nährwertschätzung pro Portion**

EW: 12,1 g, Fette: 11,3 g, KH: 53,9 g, kcal: 372, kJ: 1554

### **Diäteignung**

- Vollkost
- Leichte Vollkost (ohne Zwiebeln Lauch und Pfeffer)
- Reduktionskost
- Fettstoffwechselstörung (ohne Vollei, nur Eiklar)
- Diabetes melletus, unter Berechnung der BE
- Purinarmer Kost
- Vegetarische Kostformen

### **Eigene Notizen**

