

# Frühlingsrezept

Haupt-  
speisen

## Rot-weiß-rote Räuberknödel

Zutaten für 10 Räuberknödel	Zutaten für 4 Portionen Karfiolreis	Zutaten für 4 Portionen Tomatensoße
1 Zwiebel	¼ Karfiol	1 Knoblauchzehe
1 EL Rapsöl	1 Zwiebel	1 TL Rapsöl
200 g Faschiertes	1 EL Rapsöl	400 g Tomaten aus der Dose
4 EL Semmelbrösel	30 ml Wasser	1 TL Tomatenmark
1 Stück Ei	1 Prise Muskatnuss	etwas Maisstärke zum Abbinden
Kreuzkümmel/Oregano/ Koriander nach Belieben		1 Lorbeerblatt



### Zubereitung

- 1 Für die Fleischbällchen den Zwiebel fein schneiden und in Öl anrösten. In einer Schüssel den angerösteten Zwiebel mit den anderen Zutaten für die Räuberknödel gut vermischen und aus der Masse kleine Kugeln formen. Etwas Öl in eine Pfanne geben und die Knödel von allen Seiten gut durch braten.
- 2 Für den Karfiolreis, Karfiol fein zerhacken. Den Zwiebel fein schneiden und in Rapsöl anschwitzen. Den Karfiol hinzugeben, ca. 5 Minuten anbraten, Wasser hinzugeben und den Karfiol dünsten. Anschließend mit etwas Muskatnuss würzen.
- 3 Für die Tomatensoße Knoblauch fein hacken und in Öl kurz anlaufen lassen. Passierte Tomaten und das Lorbeerblatt zugeben und 15 Minuten zu einer dicken Soße einköcheln lassen. Bei Bedarf mit etwas Maisstärke abbinden (dafür Maisstärke mit etwas kaltem Wasser verrühren und zur Soße geben).