

Knödel Orient

(noch nicht getestet)

2 Packungen	Knödel
2 Stück	Orangen
150 g	Cocktailtomaten
3 Stück	Rote Zwiebeln, gewürfelt
100 g	Mangold
1 Zehe	Knoblauch
1 Stück	Ingwer
100 ml	Orangensaft
60 g	Geschälte Mandeln
200 g	Hokkaido Kürbis
150 g	Gewürfelte Mango
	Zimt, Kardamom, Kreuzkümmel, Nelken, Honig
	Salz, Pfeffer
	Kartoffelstärke nach Bedarf
	Joghurt zum Garnieren



Die Orangen filetieren und das restliche Obst und Gemüse in grobe Stücke schneiden.
Alles zusammen mit den Gewürzen und dem Orangensaft für 40 Minuten bei 200 Grad im Ofen schmoren.

Knödel parallel dazu nach Packungsanleitung zubereiten.

Gemüsesud mit etwas Stärke zu einer Soße abbinden.

Jeweils 2 Knödel in einem Teller zusammen mit dem Gemüse anrichten und mit Joghurt garnieren.

Knödel mit Tofu in Champignon-Rahm-Soße

1 Packung	Knödel (3 pro Person)
200 g	Tofu + 3 EL Teriyakisauce
oder	
200 g	Tofu, geräuchert + Pfeffer
150 g	Speck
400 g	Champignons
400 g	Wirsing
2	Zwiebeln
1	Knoblauchzehe
200 ml	Sahne
200 ml	Kochwasser vom Kohl
1 TL, gehäu.	Majoran
1 TL	Paprikapulver, geräuchert
	Pfeffer
	frische Petersilie



Tofu in kleine Würfel schneiden und in Teriyakisauce einlegen, Räuchertofu mit Pfeffer würzen
Knödel nach Packungsanleitung zubereiten.

Kohl in Streifen schneiden, in der Mikrowelle 4 Minuten mit 200 ml Wasser vorgaren.

Champignons halbieren oder vierteln,

Petersilie hacken,

Zwiebeln, Knoblauchzehe und Speck kleinschneiden, mit etwas Öl einige Minuten anschwitzen.

Champignons und Kohl hinzugeben, anschwitzen, mit Sahne und Gemüsekochwasser ablöschen.

Tofu unterheben und warm werden lassen.

Mit den Gewürzen kräftig abschmecken und einige Minuten köcheln lassen,
mit reichlich Petersilie toppen.