

Kochen

Rezept von Jana Strätz aus der Sendung Kaffee oder Tee vom 14.01.2026

Kaspress-Knödel mit Salat aus geröstetem Wintergemüse Für 4 Personen

Zutaten

Für die Knödel:

250 g Laugengebäck vom Vortag
 300 ml Milch
 150 g Bergkäse
 1 Bund Schnittlauch
 4 Stiele Petersilie
 1 Zwiebel
 3 EL Butter
 1 Ei Größe M
 etwas Muskatnuss, frisch gerieben
 etwas Öl zum Braten

Für den Salat

300 g Karotten
 300 g Hokkaido-Kürbis
 5 Stangen Staudensellerie
 4 Stiele Thymian
 etwas Salz
 etwas Zucker
 6 EL Olivenöl
 etwas Pfeffer, frisch gemahlen
 3 EL Zitronensaft
 1 TL Honig, flüssig
 2 EL Balsamessig, ca.
 0,5 Bund Lauchzwiebeln
 125 g Feld- oder Endiviensalat
 10 Blätter Minze, nach Belieben

Zubereitung:

1. **Für die Knödel** Laugengebäck in sehr kleine Würfel schneiden, in eine Schüssel geben. Milch erhitzen, über die Würfel träufeln, alles gründlich vermischen und zugedeckt mindestens 30 Minuten ziehen lassen.
2. **Für den Salat** Karotten, Kürbis und Staudensellerie putzen, ggf. schälen und abbrausen. Kürbis in feine Scheiben hobeln, Sellerie und Karotten kleinschneiden. Thymianblättchen abzupfen. Das Gemüse, etwas Salz, Zucker und Thymian in einer Schüssel mischen. Mindestens 10 Minuten ziehen lassen.
3. Währenddessen **für die Knödel** Käse fein würfeln. Schnittlauch und Petersilie abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
4. **Für das Gemüse** 2 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Gemüse darin bei hoher Temperatur kurz anbraten und dann bei mittlerer Temperatur zugedeckt unter gelegentlichem Wenden mit noch leichtem Biss dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. **Für das Dressing** Zitronensaft, Honig und Essig verrühren, 4 EL Öl unterschlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte Dressing über das Gemüse träufeln, in eine Schüssel geben und etwas abkühlen lassen. Minzeblätter fein schneiden und über das marinierte Gemüse geben.
6. **Für die Knödelmasse** die Pfanne auswischen. 1 EL Butter in der Pfanne erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin anbraten. Unter das eingeweichte Brot mischen. Dann Ei, Käse, Schnittlauch, Petersilie, etwas Salz, Pfeffer und Muskat zugeben, alles gründlich vermengen.

7. Aus der Masse mit leicht angefeuchteten Händen etwa 8 Knödel formen, etwas flachdrücken. 2 EL Butter und Öl in der Pfanne erhitzen. Die Knödel darin unter Wenden 8–10 Minuten goldbraun braten.

8. **Für den Salat** inzwischen Lauchzwiebeln putzen, abbrausen und in feine Ringe schneiden. Salat verlesen, putzen, abbrausen und trockenschleudern. Endivie mundgerecht zerzupfen. Feldsalat nur putzen und abbrausen.

9. Mariniertes Gemüse mit Salz, Pfeffer und ggf. noch etwas Essig abschmecken. Gemüse, Salat und Lauchzwiebelringe anrichten. Die Kaspress-Knödel dazu servieren.

Das Video zum Rezept finden Sie hier:

<https://www.swr.de/video/sendungen-a-z/kaffee-oder-tee/rezept-kaspress-knoedel-mit-salat-aus-geroestetem-wintergemuese-100.html>

Bitte beachten Sie, dass unsere Videos eine Sichtbarkeit von 2 Jahren haben und nach Ablauf der Frist nicht mehr zu finden sind.