

# Alpen-Veggies

35 Min.  
4 Pers.

1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 800 g Wurzelgemüse (z.B.: Möhre, Bete, Sellerie, Petersilienwurzel, Lauch), 2 EL Rapsöl, *Herbaria Sizilianisches Steinsalz*, 100 g passierte Tomaten, 4 EL Sojasauce, ca. 1 TL Weißweinessig, 125 g *Herbaria Brösel bayerisch-alpin*, 500 g Kartoffelknödelteig

1. Zwiebel, Knoblauchzehen und Wurzelgemüse schälen und würfeln – Zwiebeln und Knoblauch möglichst klein, das Wurzelgemüse 2-3 cm groß, Bete etwas kleiner. Mit 2 EL Rapsöl und einer Prise Salz 3 Min. anbraten. Passierte Tomaten und Sojasauce zugeben. Mit 600 ml Wasser (oder kalter Gemüsebrühe) aufgießen, 3 EL *Herbaria Brösel bayerisch-alpin* unterrühren und 10 Min. köcheln lassen – mit ein paar Tropfen Essig abschmecken. Kartoffelknödel formen und nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen.
2. In der Zwischenzeit die restlichen *Herbaria Brösel bayerisch-alpin* in 2 EL Rapsöl kurz knusprig braten, oft umrühren. Auf einem Teller abkühlen lassen.
3. Das Gemüse mit den Knödeln in tiefen Tellern anrichten, mit Röstbröseln bestreuen und servieren.

## Bratenvariante:

Das ganze Gemüse klein würfeln. Etwa 600 g Kalbs- oder Schweinefilet in daumendicke Medaillons schneiden, würzen und mit je 1 EL Butter und Öl von beiden Seiten je 2-3 Min. braten. Mit einem Schuss Rotwein (ca. 4 EL) ablöschen. Die Medaillons aus der Pfanne nehmen, den Bratensatz mit einem Kochlöffel lösen und in die Gemüsesauce geben. Medaillons mit Gemüsesauce, Knödeln und Röstbröseln servieren.

