



# Gefüllte Knödel

mit Fenchel aus dem Ofen



Zutaten für 4 Personen:

## Knödel

800 g festkochende Kartoffeln  
100 g Kartoffelstärke  
50 g Margarine  
1/2 TL Salz  
1 Prise Muskat

Die Kartoffeln im Dampf garen, anschließend pellen und zu Püree verarbeiten. Mit allen Zutaten zu einer festen, nicht klebrigen Masse verarbeiten. Im Kühlschrank aufbewahren und die Füllung zubereiten.

## Füllung

180 g Seitan Hack  
300 g Porree  
1 Prise geräuchertes Paprikagewürz  
Salz

Hierfür Öl in eine Pfanne geben. Porree waschen und in feine Ringe schneiden. Möhren waschen, fein hacken und mit dem Porree und dem Hack anbraten. Mit Wein und Soja Sauce ablöschen. Mit Gewürzen abschmecken und die Masse abkühlen lassen.

Pfeffer

Den Fenchel waschen, in Scheiben schneiden und mit Öl in eine Auflaufform geben. Orange waschen, in Scheiben schneiden und zwischen dem Fenchel verteilen. Salzen, pfeffern und im Ofen bei 180 °C Umluft ca. 20 Min backen.

1 – 2 kl Möhren  
2 TL Oregano  
3 TL Soja Sauce

optional 1 Schuss Rotwein

## außerdem

2 Fenchelknollen  
Olivenöl  
1 Orange  
Salz

In der Zwischenzeit die Knödelmasse in 8 Portionen teilen und zu Kugeln formen. Eine Mulde in die Kugel drücken und 1 – 2 EL der Füllung hineingeben. Knödel zusammendrücken, um die Lücke gut zu verschließen. Wasser mit etwas Salz zum Sieden bringen und Knödel hineingeben. Diese 20 Min im Wasser garen. Nicht kochen lassen!

3 TL dunkle Feinkostsoße

125 ml Wasser  
optional 1 Schuss Rotwein

Soße nach Anleitung zubereiten und beiseitestellen. Anschließend die Knödel herausnehmen, abtropfen lassen und mit Gemüse und Soße servieren.