



Putenstreifen in Karotten-Orangensauce mit Vegi- Knödel

Zubereitung

Für die Knödel Milch, Salz, Pfeffer, Muskat und Öl erhitzen. Grieß unter Rühren einlaufen lassen, langsam auf kleiner Flamme 2 min köcheln. Etwas abkühlen und Eier, Brösel und Kräuter einrühren. Knödel formen und ca. 10 min. im Salzwasser köcheln lassen.

Für das Karottengemüse Karotten in Scheiben schneiden.

Zucker schmelzen, Karotten zugeben, mit Orangensaft ablöschen und zugedeckt bei geringer Hitze ziehen lassen. Zum Schluss 1 EL Butter beifügen und durchmischen.

Dieses Rezept (mit Foto) stammt von Ulrike Schrenk.

Zutaten

1/4 l Milch

Salz, Pfeffer

ger. Muskatnuss

5 dag BONA Pflanzenöl

8 dag Weizengrieß

2 Eier

3 EL gemischte Kräuter (was der Garten so hergibt, sonst TK)

10 dag Brösel

30 dag Karotten in Scheiben

1 EL Kristallzucker

1/4 l Orangensaft

1 EL Butter