



Kochdauer:

Mittel (30 bis 60 Minuten)

Schwierigkeit:

anspruchsvoll

Zutaten für 4 Portionen:

500 g Erdäpfel, mehlig
250 g Weizenmehl
3 Stk. Eidotter
30 g Butter
50 g Spinatpüree
50 g Paradeismark
150 g Zucchini
1 Stk. Paprika, gelb
100 g Cherrytomaten
150 g Frühlingszwiebeln
50 g Maiskeimöl
Muskat, gerieben
Salz
Kräutersalz

Mein persönlicher Tipp

Farbenfroher Gemüseknödel mit herhaftem Blattsalat ist ebenso stimmig.



Eva Maria Lipp

Ernährungsberaterin und Kochschulleiterin in Leoben



Quellen:

Farbenfroher Gemüseknödel



Foto: Löwenzahnverlag/Miguel Dieterich - Nicht zur freien Verwendung

Zubereitung

- Erdäpfeln mit der Schale kochen und nach dem kurzen Überkühlen schälen.
- Diese mit einer Erdäpfelpresse in eine Schüssel pressen.
- Die Butter mit dem Mehl, Dotter und den Gewürzen dazugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten.
- Teig dritteln und zu einem Teil Cremespinat und zu einem Teil Tomatenmark einkneten.
- Jeden Teig in 8 gleich große Stücke teilen.
- Spinatteig und Tomatenteig zu Kugeln formen.
- Gelben Teig flach drücken und beide Kugeln darauflegen.
- Mit dem Teig umschließen und zu Knödeln formen.
- In einem breiteren Topf Wasser mit Salz aufkochen.
- Knödel einlegen und zugedeckt 20 Minuten ziehen lassen. Inzwischen das Gemüse in Stücke schneiden.
- Öl in einer Pfanne erhitzen und Gemüse darin kurz rösten, damit es noch einen Biss hat.
- Vor dem Anrichten salzen.
- Gemüse auf den Tellern anrichten und die Knödel darauf anrichten.
- Mit fein geschnittenen Gartenkräutern servieren.



Eine Initiative des
AGRAR.PROJEKT.VEREIN

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium
Nachhaltigkeit und
Tourismus

LE 14-20
Entwicklung für den ländlichen Raum

Europäischer
Landesförderungsrahmen
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete

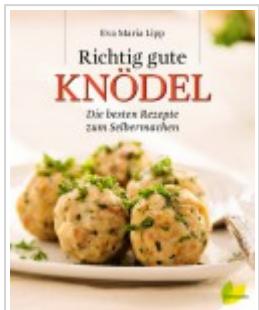


Regionale Rezepte



von Bäuerinnen empfohlen

traditionell & saisonal



Eva Maria Lipp: *Richtig gute KNÖDEL*



löwenzahn



lk Bäuerinnen
Österreich

Eine Initiative des
AGRAR.PROJEKT.VEREIN

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium
Nachhaltigkeit und
Tourismus

LE 14-20
Entwicklung für den ländlichen Raum

Europäischer
Landwirtschafts- und
Ressort für die Entwicklung des
ländlichen Raums:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete.

