



**Kochdauer:**

Gut Ding braucht Weile (länger als 60 Minuten)

**Schwierigkeit:**

gut machbar

**Zutaten für 4 Portionen:**

- 600 g Rindfleisch
- 2 Stk. Karotten
- 1 Stk. Lauch
- 1 Stk. Knollensellerie
- 1 TL Senf, scharf
- 3 Stk. Knoblauchzehen
- 250 ml Rindsuppe
- 125 ml Schlagobers
- 350 g Topfen
- 1 Ei
- 50 g Mehl
- Bärlauch
- frischer Spinat
- 80 g Semmelbrösel
- 1 Stk. gelbe Zwiebel
- 1 EL Öl
- Salz
- Pfeffer, gemahlen
- Muskat, gerieben

**Mein persönlicher Tipp**

Mit heimischen Wurzelgemüse schmeckt es am besten. Würfelig schneiden und knackig servieren. Bei den Bärlauchknödeln kann Bärlauch kann je nach Saison auch durch andere Garten- bzw. Wildkräuter ersetzt werden, z.B. Basilikum, Petersilie, Giersch etc.



**Erika Kerbl**

Seminarbäuerin aus dem Bezirk Kirchdorf

## Frisch geröstetes Rindfleisch mit Bärlauchknödeln und Wurzel-Gemüse



Foto: Landwirtschaftskammer Oberösterreich/Evelyn Puchner - Nicht zur freien Verwendung

**Zubereitung**

**Bärlauchknödel:**

- o Den Topfen mit dem Ei vermischen.
- o Feingehackte Zwiebel anschwitzen und dazugeben.
- o Bärlauch und Spinat (etwa eine Handvoll) fein schneiden und unterheben, mit den Gewürzen abschmecken.
- o Zum Schluss Mehl und Brösel zugeben.
- o Gut durchmischen und mindestens eine Stunde rasten lassen.
- o Kleine Knödel formen und in leicht wallendem Wasser ca. 8 – 10 Minuten köcheln lassen.

**Rindfleisch:**

- o Fleisch in Streifen schneiden.
- o Gemüse waschen, putzen, in feine Streifen bzw. Ringe schneiden.
- o Rindfleisch mit Salz und Pfeffer würzen, in einer heißen Pfanne mit etwas Öl scharf anbraten, herausnehmen und beiseite stellen.

**Wurzel-Gemüse:**

- o In derselben Pfanne das Gemüse anschwitzen, mit etwas scharfem Senf und Knoblauch abschmecken.
- o Mit etwas Suppe und Obers aufgießen, kurz einkochen lassen und abschmecken.
- o Rindfleisch wieder in die Sauce geben.

**Quellen:**



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





Martina Lettner  
(Landwirtschaftskammer  
Oberösterreich): *Kursunterlage  
Rindfleisch*

