



Kochdauer:

Gut Ding braucht Weile (länger als 60 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten für 4 Portionen:

350 g Topfen
1 Ei
50 g Mehl
Bärlauch
frischer Spinat
80 g Semmelbrösel
1 Stk. kleine Zwiebel
1 EL Öl
Salz
Pfeffer, gemahlen
Muskat, gerieben

Mein persönlicher Tipp

Achte beim Bärlauchpflücken darauf, nicht Blätter vom giftigen Maiglöckchen oder von den giftigen Herbstzeitlosenblättern zu pflücken. Frisch gepflückten Bärlauch ordentlich waschen. Alternativ kann Bärlauch je nach Saison auch durch andere Garten- bzw. Wildkräuter ersetzt werden, z.B. Basilikum, Petersilie, Giersch etc.



Erika Kerbl

Seminarbäuerin aus dem Bezirk Kirchdorf

Bärlauchknödel



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

Zubereitung

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

Quellen:



Martina Lettner
(Landwirtschaftskammer
Oberösterreich): *Kursunterlage
Rindfleisch*

