



#### 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*

