



BÖ Rezept des Monats ***April 2021***

Bärlauchknödel



Zutaten:

4 Semmeln, 2 Eier, 1/8 l Milch, 100 g griffiges Mehl, ca. 150 g Bärlauch, 1 Zwiebel, 1 EL Rapsöl, Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung:

Die Semmeln würfelig schneiden, die Zwiebel hacken und in 1 EL Rapsöl hellbraun anrösten. Die Eier mit der Milch versprudeln, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und mit der gerösteten Zwiebel den Semmelwürfeln beifügen. In der Zwischenzeit den Bärlauch waschen, feinnudelig schneiden und kurz in kochendem Wasser blanchieren. Den überkühlten Bärlauch in die Knödelmasse geben und nochmals abschmecken. Zum Schluss wird das griffige Mehl untergemischt und aus der Masse werden 8 Knödel geformt. Die Knödel in siedendes Wasser einlegen und ca. 15 – 20 Minuten leicht wallend kochen. Sie können die Bärlauchknödel zu Ostern als Beilage zum Lamnbraten oder als vegetarisches Gericht mit einer herzhaften Käsesoße und grünem Salat servieren.

4 Portionen: pro Portion 330 kcal/ 13 g EW/ 8 g Fett/ 50 g KH = ca. 4 BE

Gutes Gelingen wünscht Ihnen Regina Gattinger!

Diätologin in der PVE Böhheimkirchen