

Dinkel Semmelknödel auf Spargel Tomatenragout

Die Spargelsaison ist eröffnet! Da darf ein köstliches Rezept für die ganze Familie auf keinen Fall fehlen. Hier treffen flaumige Semmelknödel auf knackigen Spargel in einer fruchtigen Tomatensauce. Da läuft einem doch schon beim Lesen das Wasser im Mund zusammen!

Rezept

4 Personen
45 Minuten
einfach

Dinkel Semmelknödel:

- 200g LAND-LEBEN BIO Dinkel Knödelbrot
- 2 Eier Größe M
- 150ml Milch
- 3 EL Mehl
- 40g Butter
- 1 Zwiebel

- 1 TL Salz
- 3 EL frische Kresse

Spargel Tomatenragout:

- 400g grüner Spargel
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 800g Tomatenstücke (Konserve/im Sommer gerne frisch)
- 1 EL Balsamico rot
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Salz
- ½ TL Oregano
- Prise Zucker
- 2 EL Olivenöl

Topping:

- frisch geriebener Parmesan

Zubereitung:

Für die Dinkel Semmelknödel das LAND-LEBEN BIO Dinkel Knödelbrot in eine große Schüssel geben.

Anschließend die Zwiebel schälen, fein hacken und in etwas Butter glasig schwitzen. Mit Milch ablöschen, über das Knödelbrot gießen und vorsichtig durchmischen.

Für ca. 10-15 Minuten ziehen lassen.

Nun das Mehl, die Eier, Salz sowie die frisch gehackte Kresse zugeben und vermengen. Mit feuchten Händen Knödel formen und auf ein leicht bemehltes Küchentuch legen.

Einen großen Topf mit Salzwasser aufsetzen und die Knödel darin für ca. 15 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen.

Für das Spargel Tomatenragout den Spargel von den holzigen Enden befreien, ggf. schälen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden.

Zwiebel sowie Knoblauch schälen, in kleine Würfel schneiden und in Olivenöl anschwitzen. Mit einem Esslöffel Balsamico ablöschen, Tomatenmark sowie die Spargelstücke zugeben und für 1-2 Minuten mitbraten.

Nun mit den Tomatenstücken aufgießen, Oregano, Salz, eine Prise Zucker einrühren und auf kleiner Flamme für ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Die Knödel aus dem Salzwasser nehmen, mit dem Spargel Tomatenragout und frisch geriebenem Parmesan servieren.

TIPP: Das Spargel Tomatenragout kann ohne Bedenken tiefgefroren und bevorratet werden. So kann man Spargel auch noch nach Ende der (viel zu kurzen) Saison genießen.

© LAND-LEBEN Nahrungsmittel GmbH