Mohnsemmelknödel mit grünem Spargel und Speckwürfeln

Die nussigen Aromen der kleinen Knödel harmonieren wunderbar mit dem frischen Stangengemüse

Rezept

4 Personen

Vorbereitungszeit: ca. 20 Minuten

Kochzeit: ca. 15 Minuten

Schwierigkeit: Einfach

Zutaten:

- Für die Mohnsemmelknödel:
  - 200g LAND LEBEN Bio Dinkel Semmelwürfel
  - 50g Mohn (Weiß-, Grau- oder Blaumohn)
  - 85g Mehl
  - 220 ml Milch
  - 1 Ei, Gr. M
  - 1 Handvoll frische Kräuter, grob gehackt
  - Salz, Pfeffer, Muskat (nach Geschmack)
- Für den grünen Spargel mit Speckwürfeln:
  - 400g grüner Spargel
  - 150g Speckwürfel
  - etwas Olivenöl

Zubereitung

Die LAND LEBEN Bio Dinkel Semmelwürfel in eine große Schüssel geben. Ei, warme Milch, Salz, Mehl, Mohn und die gehackten Kräuter hinzufügen. Alles vorsichtig miteinander vermengen, bis eine formbare Masse entsteht. Mit feuchten Händen 6–8 gleich große Mohnsemmelknödel formen. Diese entweder im Dampfgarer (bei 100 °C, 20 Minuten) oder in siedendem Salzwasser (ca. 15–20 Minuten) garen, bis sie fest und durchgegart sind.

Währenddessen den grünen Spargel waschen, die holzigen Enden entfernen. In einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten. Nach ein paar Minuten die Speckwürfel zugeben und alles zusammen weiterbraten, bis der Spargel gar ist und die Speckwürfel knusprig sind.

Zum Servieren Spargel und Speckwürfel auf Tellern anrichten und die Mohnsemmelknödel darauf setzen. Wer mag, kann die Knödel mit etwas geschmolzener Butter beträufeln oder mit frisch

geriebenem Bergkäse verfeinern.

© LAND-LEBEN Nahrungsmittel GmbH