

Würzige Bärlauchknödel auf einem bunten Salat mit Bärlauchcreme & Hummus

Saisonenküche – frisch gepflückt, eröffnen wir die Bärlauch-Saison mit würzigen Bärlauchknödeln auf einer Ruck-Zuck-Bärlauchcreme. Ähnlich wie seine Verwandten Schnittlauch, Knoblauch und Zwiebel verfeinert der Bärlauch als geschmacksgebende Zutat, von Suppe über Gebäck hinzu Nudelgerichten, so manches Frühlingsgericht und verleiht dabei sein typisch würziges Aroma.

Rezept

Menge: 2 Portionen

Dauer: 40 Minuten Zubereitungszeit

Knödel: 6

Zutaten:

Für die Knödel:

- 200 g LAND-LEBEN BIO Dinkel Semmelwürfel Knödelbrot

- ½ Bund Bärlauch
- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 90 ml Milch
- 2 Eier {Größe L}
- Salz & Pfeffer

Für die Garnitur:

- 200 g **Hummus**

Für die Bärlauch- Creme:

- 1 Bund Bärlauch
- 125 g Cremé fraîche
- 125 ml Sauerrahm
- Salz & Pfeffer

Für die Garnitur:

- Rucola
- Pinienkerne
- Apfelscheiben
- Feta

Zubereitung:

Für die Knödel: Knödelbrot in einen großen Topf geben.

Bärlauch waschen und sehr fein hacken. Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in etwas Olivenöl glasig dünsten. Die Milch erwärmen.

Bärlauch, Zwiebel, warme Milch, Eier, Salz und Pfeffer zum Knödelbrot geben. Mit den Händen gut vermischen. Kurz ziehen lassen. Anschließend gleich große Knödel aus der Masse formen.

Gesalzenes Wasser erhitzen. Die Knödel je nach Größe zwischen fünfzehn und zwanzig Minuten in siedendem Wasser ziehen lassen. **Tipp:** Alternativ im Dampfgarer zubereiten.

Für die Bärlauchcreme alle Zutaten mischen und pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Knödel in einem tiefen Teller auf Hummus mit Bärlauchcreme anrichten und mit Rucola, Pinienkernen, Apfelscheiben und Feta garnieren servieren.

Alternativ: Die Knödel ausgekühlt sauer servieren auf Rucolasalat mit Apfelscheiben und reichlich Balsamico & Olivenöl mariniert.

© LAND-LEBEN Nahrungsmittel GmbH