

# Knödel MIT BÄRLAUCH

## ZUTATEN

- 500 g Kartoffel
- 1 TL Kartoffelstärke
- 100 g Khorasan Vollkornmehl extrafein
- 3 EL Gelbmehlweizen Grießmehl
- 1 Ei
- 30 g Olivenöl
- 1 TL Salz
- etwas Muskatnuss
- 50 g Bärlauch (alternativ Basilikum)
- etwas Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel oder Frühlingszwiebeln
- 1 EL Salz (für das Kochwasser)

## ZUBEREITUNG

1. Zuerst die Kartoffel im Topf garen bis sie durch sind
2. Anschließend die Kartoffel schälen und stampfen (nicht mixen)
3. Sobald die Kartoffel ausgekühlt sind mit Kartoffelstärke, Vollkornmehl, Grießmehl, Ei, Öl, Salz und Muskatnuss zu einem Teig kneten und danach kalt stellen
4. Bärlauch waschen, trocknen und klein schneiden
5. In einer Pfanne Knoblauch und Zwiebel in etwas Öl anbraten und den Bärlauch zugeben anbraten und salzen
6. Mit **nassen Händen** Teig in die Handfläche drücken und etwas angebratenen Bärlauch in die Mitte legen, "schließen" und einen Knödel formen  
*(Die Bärlauchmasse kann auch unter den Teig geknetet werden und muss nicht als Füllung dienen)*
7. In einem Topf Wasser zum Kochen bringen, 1 EL Salz und die Knödel hineingeben.
8. Die Knödel **10 min** köcheln lassen (Sie schwimmen schon früher an der Oberfläche sind aber erst nach 10 min fertig!)
9. Nach 10 Min mit einer Schaumkelle aus dem Topf holen - Fertig sind deine Knödel!

