

Feine Bärlauch-Knödel nur in 20 Minuten



Die leckeren Bärlauch-Knödel sind einfach und schnell in 20 Minuten zubereitet und als Beilage oder als Hauptgericht in Bayern sehr beliebt. Bärlauch ist ein sehr beliebte und viel verwendbare Pflanze in der Küche und hat auch viele gesundheitliche Vorteile. Hier das simple Rezept.

Zutaten für etwa 6-8 Bärlauch-Knödel:

100 g	Bärlauch
4	altbackene Semmeln
1	Zwiebel
2	Eier
150 ml	Bio-Milch (alternativ Pflanzenmilch)
etwas vegane Butter oder pflanzliches Öl	
Pfeffer, Salz und Muskat	

Zubereitung Bärlauch-Knödel

- 1.** Die altbackenen Semmeln in etwa 1cm kleine Würfel schneiden. Milch und Eier vermischen und mit Pfeffer und Salz würzen.
- 2.** Die Zwiebel fein hacken und in etwas Butter oder Öl glasig braten. Eiermilch und Zwiebeln unter die Semmelwürfel mischen und beiseitestellen.
- 3.** 100 g Bärlauchblätter waschen, trockenschleudern und klein schneiden. Einen großen Topf mit Salzwasser aufsetzen. Die Brötchenmasse mit den Händen oder dem Handrührer durchkneten, bis sich alle Zutaten gut miteinander verbunden haben und sich daraus Knödel formen lassen. 6-8 Knödel formen, in ein siedendes Salzwasser geben und bei geringer Hitze etwa eine Viertelstunde gar ziehen lassen.



TIPPS rund um die Bärlauch-Knödel

- Die Knödel könnt Ihr nach Lust und Laune servieren, zum Beispiel bestreut mit geriebenem Käse, zu fruchtiger Tomatensoße, zu knackigem Salat oder bunten Gemüsegerichten.
- Waren die Semmel zu frisch, kann es nötig sein, die Knödelmasse mit etwas zusätzlichem Mehl oder Semmelbröseln zu binden.
- Achtet beim Kauf von Bärlauch auf makellose, frisch und knackig wirkende Blätter ohne Blüten. Ihr könnt Bärlauch auch selbst sammeln. Von Ende März bis Ende Mai sind die Blätter in Laub- und Mischwäldern sowie in Parkanlagen und auf Wiesen zu finden. Das Sammeln ist aber nur erfahrenen Sammler empfehlenswert, denn die Ähnlichkeit von Bärlauch mit giftigen Maiglöckchen und Herbstzeitlosen ist sehr groß.
- Frischen Bärlauch sollte man daher möglichst sofort verbrauchen, er hält sich gekühlt nur etwa ein bis zwei Tage. Zum Lagern am besten in feuchtes Küchenpapier wickeln und in das Gemüsefach des Kühlschranks legen. Das Frühlingskraut lässt sich auch einfrieren, am besten portionsweise in Gefrierbeuteln oder als Butter.