



Wildkräuterknödel

Unsere Natur hat uns viel zu bieten, wenn wir die Augen dafür öffnen. Bei einem schönen Spaziergang sammeln wir die Wildkräuter für dieses herrliche Gericht.

Zutaten für 4 Knödel

- 200g Knödelbrot
- 200 - 250 ml Milch
- 1 Ei
- ca. 150g Wildkräuter (z.B. junge Brennnesseln, Pimpinelle, junger Löwenzahn, Bärlauch, Knoblauchsrauke, Giersch)
- 1-2 TL Kräutersalz "Almbrotzeit" gemahlen
- 25g Hanfsamen
- evtl. etwas Petersilie und Schnittlauch
- 50g Butter

Die Wildkräuter waschen und die Blätter abzupfen, die Kräuter in einem Topf mit sprudelnd heißem Wasser ca. 20 Sekunden blanchieren und sofort in eine Schüssel mit eiskaltem Wasser geben.

Die Wildkräuter abseihen, evtl. etwas Petersilie und Schnittlauch dazu geben und alles fein pürieren. Die Hanfsamen in einer beschichteten Pfanne anrösten. Das Knödelbrot in eine Schüssel geben, die Milch erwärmen, darüber gießen und ein paar Minuten ziehen lassen. Das Ei, etwa 60-70g Wildkräuterpesto, geröstete Hanfsamen und das Kräutersalz "Almbrotzeit" zum Knödelbrot geben und alles gut miteinander vermengen. Sollte der Knödelteig zu weich sein noch etwas Semmelbrösel hinzu geben, wenn er zu fest ist noch etwas Milch dazu geben.

Aus dem Teig 4 Knödel formen, in einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen etwas Alpensteinsalz hinzu geben und die Knödel einlegen. Die Hitze reduzieren und die Knödel für 20 Minuten garen. Die Butter in einem kleinen Topf schmelzen und so lange leicht köcheln lassen bis die Butter eine goldene Farbe annimmt.

Die Knödel mit der braunen Butter anrichten.

Tipp: Gänseblümchen zum garnieren verwenden, diese kann man ebenfalls essen. Dazu passt ein knackiger Salat mit einer köstlichen Birnen-Vinaigrette, dafür 50ml Balsamessig Birne, 1/2 TL Alpensteinsalz, etwas gem. Pfeffer, 20ml Apfelsaft miteinander verrühren.