



Bärlauchknödel in Specksauce

Zeit gesamt
1h

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Milch	300 ml
Brötchen	5 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Bärlauch	40 g
Salz	
Butter	2 EL
Eier	3 St.
Pfeffer, weiß	
Muskatnuss, gemahlen	
Paniermehl	5 EL
Südtiroler Speck	100 g
Schlagsahne	200 ml
Salat-Mix	200 g
Zitronen	1 St.
Senf	1 TL
Zucker	1 TL
Olivenöl	4 EL

Zubereitung

In einem Topf [Milch](#) aufkochen. Brötchen würfeln. In einer Schüssel Brötchenwürfel mit heißer Milch übergießen und ca. 10 Min. ziehen lassen.

Inzwischen Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. [Bärlauch](#) waschen, trocken schütteln und fein schneiden. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser zum [Kochen](#) bringen.

In einer Pfanne Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel darin ca. 3 Min. glasig anbraten. Zwiebel, Bärlauch und [Eier](#) mit eingeweichten Brötchen vermengen. Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Paniermehl zufügen, bis der Teig formbar ist, und zu 8 Knödeln formen.

Bärlauchknödel ins kochende Wasser geben und auf niedrige Stufe reduzieren. Knödel zugedeckt ca. 25 Min. gar ziehen lassen, dabei soll das Wasser nicht sprudelnd kochen.

Inzwischen [Speck](#) in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne Speck auf hoher Stufe ca. 4 Min. kross [braten](#). Ausgelassenen Speck mit Sahne ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen.

[Salat](#) waschen und trocken schleudern. Zitrone halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel 2 EL Zitronensaft mit Senf, Zucker, Salz, Pfeffer und Olivenöl verrühren. Salat mit Dressing vermischen. Knödel aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen und zusammen mit Salat und Sahneseauce servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Für die Knödel kannst du auch alte, harte Brötchen verwenden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 712 kcal

Kohlenhydrate 72 g

Eiweiß 28 g

Ballaststoffe 7 g

Fette 36 g
