Bärlauchknödel mit Tomatensauce

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 5 Personen:

Herstellung:

500	g	Kartoffel
200	g	Bärlauch
150	g	Mehl, glatt
50	g	Grieß
2	St.	Dotter
50	g	Butter, flüssig
		Salz, Pfeffer aus der Mühle, Muskat
40	g	Butter
60	g	Zwiebel, würfelig geschnitten
1/8	l	Tomatensaft
3	St.	Tomaten, geschält, entkernt und in Würfel geschnitten (Tomaten–Concasse)
		Salz, Prise Zucker
50	g	Parmesan

1. Kartoffel kochen, schälen, durch die Erdäpfelpresse drücken.
2. Bärlauch entstielen, blanchieren, in Eiswasser abschrecken und fein hacken.
3. Bärlauch, Kartoffel, Mehl, Dotter, Grieß und flüssige Butter miteinander vermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
4. Masse ca. 15 Minuten rasten lassen.
5. Zwiebel in Butter anschwitzen, Tomatensaft dazu geben, würzen, kurz kochen lassen und die Tomatenwürfel hinzu geben.
6. Aus dem Kartoffelteig Knödel formen, ca. 12 Minuten schwach wallend kochen.
7. Tomatensauce anrichten - Knödel darauf anrichten und mit Parmesan ausfertigen.