

# Bärlauchknödel

Jedes Frühjahr warte ich auf den Bärlauch aus unserem Garten. Die leicht nach Knoblauch riechenden, sehr gesunden, grünen Blätter eignen sich hervorragend für verschiedene Gerichte wie z. Bsp. Bärlauchsuppe, Bärlauchaufstrich oder Bärlauchknödel. Hier verrate ich euch mein Lieblingsrezept, das im Frühling in Osttirol öfters auf den Tisch kommt.

- Vorbereitungszeit: 50 Minuten
- Garzeit: 20 Minuten
- Gesamtzeit: 70 Minuten
- Portionen/Menge: 4 Portionen oder 10 Stück

## Zutaten Bärlauchknödel

- 35 dag Knödelbrot (6 alte Semmel)
- ca. 15 – 20 dag Bärlauch
- 1 Zwiebel, 1 Zehe Knoblauch
- 3 Eier(Größe M)
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- ev. Mineralwasser
- Butter und Osttiroler Bio Heumilchkäse zum Abschmelzen
- etwas Bärlauch in feine Streifen geschnitten für die Dekoration

Weißbrot, Zwiebel und Knoblauch klein schneiden – Zwiebel und Knoblauch andünsten. Zuerst püriere ich den Bärlauch und gebe ihn dann mit allen Zutaten in eine Schüssel. Die Eier zur Masse geben, alle anderen Zutaten und sämtliche Gewürze dazufügen und mit den Händen gut vermischen. Den Teig für ca. 30 Minuten durchziehen lassen.

Je älter und trockener das Weißbrot ist, desto mehr Flüssigkeit benötigt die Masse.

Wasser immer nur nach und nach hinzugeben, damit der Teig nicht zu weich wird, anschließend mit feuchten Händen Knödel formen und im Dampfgarer für ca. 20 Minuten bei 100 Grad garen.

Osttiroler Bio Heumilchkäse fein reiben und die Butter in einer Pfanne schmelzen bis sie leicht braun wird. Knödel anrichten, mit Käse bestreuen und dann geschmolzene Butter darüber geben. Zum Schluss den geschnittenen Bärlauch zur Dekoration darauf streuen.

## Tipps der Köchin

- Welchen Käse man für die Bärlauchknödel nimmt, bleibt einem selber überlassen. Ob Osttiroler Bio Heumilchkäse oder Parmesan – das ist Geschmackssache, ich bevorzuge jedoch die heimischen Käsesorten. Bei meinem Rezept verwende ich Bio Heumilchkäse vom Wachtlechnerhof in Gaimberg, den man direkt im Dolomiten Markt Lienz kaufen kann.
- Sollte der Knödelteig einmal zu weich werden, kann man einfach noch Knödelbrot oder Semmelbrösel dazugeben.
- Gerne kann man statt Mineralwasser auch Milch verwenden. Ich nehme jedoch das Mineralwasser, weil der Knödel lockerer wird.
- Wenn man die Knödel direkt im Salzwasser kochen möchte, muss man 2 – 3 Esslöffel Mehl hinzugeben. Ich habe jedoch die Erfahrung gemacht, dass die Knödel im Dampfgarer gekocht am besten schmecken!
- Achtung: Den Bärlauch verwechselt man gerne mit den giftigen Maiglöckchen. Bitte beim Pflücken vorsichtig sein und wenn man ihn nicht ganz sicher kennt im Geschäft kaufen!

## Lehrreiches rund um Kräuter

Wie erwähnt ähneln sich Bärlauchblätter optisch jenen der Maiglöckchen und Herbstzeitlosen. Sie lassen sich aber am Knoblauchgeruch erkennen. Dazu ein Blatt der Pflanze zwischen den Fingern reiben. Der typische knoblauchartige Duft ist unverkennbar. Essbar sind im Grunde alle Teile der Gewürz- und Heilpflanze – Zwiebel, Blüte und Blatt. Meist werden aber die Blätter verarbeitet, vorzugsweise vor der Blüte geschnitten. Damit sich der Bärlauch gut weiter entwickeln kann, erntest du möglichst nicht alle Blätter einer Pflanze und schneidest sie ganz unten am Stiel. Denn wenn du einmal fündig geworden bist, wirst du jedes Jahr wieder dieses Geschmackserlebnis des Frühlings suchen und Köstliches daraus zubereiten wollen.

Solche Tipps, aber noch viel mehr Wissen rund um den Bärlauch und zu vielen weiteren Kräutern kannst du dir beim Angebot „Auf die Kräuter, fertig, los!“ aneignen. Bei den Bäuerinnen und Bauern von den Osttiroler Urlaub am Bauernhof Betrieben erfährst du ganz persönlich, welche Blätter, Blüten und Triebe sich für dein Wildkräuter-Produkt eignen.