



ANANDA
Ayurveda · EssGenuss

Bärlauch-Spinat-Knödel mit Wildkräuter-Salat

für 2 Personen

Zutaten für die Knödel:

ca. 20 g frischer Bärlauch

ca. 50 g frischer Spinat

1 TL Ghee

½ Zwiebel, fein gewürfelt

ca. 100 ml Milch

1 ½ TL Salz

etwas Pfeffer

3 Msp. Kurkuma gem.

1 Msp. Kreuzkümmel gem.

1 TL Zitronensaft

150 g Knödelbrot

2 Eier

10 g Butter

gerne noch etwas Ghee und geriebener Parmesan



Zutaten für den Salat:

eine Handvoll frische Wildkräuter, nach Geschmack und Saison

(z.B. Bärlauch, Löwenzahn, Duftveilchen, Schafgarbe, Giersch, Brennessel)

2 EL frische Karotten, geraspelt

1 EL Zitronensaft

3 EL Wasser

½ TL mittelscharfer Senf

2 EL Sonnenblumenöl

Salz, Pfeffer, 1 kleine Prise Zucker

Ayurvedakoch Andreas Hollard

www.ananda-essgenuss.de





ANANDA
Ayurveda · EssGenuss

Zubereitung Knödel:

- Bärlauch und Spinat waschen. In breite Streifen schneiden. Mit einem Pürierstab oder Mixer zerkleinern.
- In einem Topf das Ghee erhitzen, den Knoblauch und die Zwiebelwürfel für eine Minute darin glasig dünsten.
- Mit der Milch aufgießen, Salz, Pfeffer, Kurkuma und Kreuzkümmel zugeben und kurz aufkochen lassen.
- Knödelbrot in eine Schüssel geben. Die Gewürzmilch über das Knödelbrot geben und gut durchmengen.
- Nach dem Auskühlen die Eier und die Bärlauch-Spinat-Mischung dazugeben und die Masse zu ca. 10 - 12 Knödeln formen.
- Zum Verfeinern etwas Butter hinzufügen. Die Knödel in sprudelnd kochendes Wasser hineingeben und für 1 Minute kochen lassen, dann auf kleiner Hitze weitere 10 bis 15 Min. fertig köcheln.

Zubereitung Salat:

- Kräuter waschen und in eine Schüssel geben.
- Die Zutaten für das Dressing verrühren und über den Salat geben, vorsichtig vermengen.

Tipp: Sehr lecker schmeckt das Gericht, wenn ihr die Knödel kurz in warmem Ghee schwenkt und mit Parmesan bestreut

Guten Appetit !

