



# 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



Küchenutensilien

große Schüssel, großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Salatschleuder

1. In einem Topf Milch aufkochen. Brötchen würfeln. In einer Schüssel Brötchenwürfel mit heißer Milch übergießen und ca. 10 Min. ziehen lassen.
2. Inzwischen Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Bärlauch waschen, trocken schütteln und fein schneiden. In einem Topf ca. 5 l Salzwasser zum Kochen bringen.
3. 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.
4. 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.
5. 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.
6. 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	713 kcal
Kohlenhydrate	72 g
Eiweiß	28 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	36 g