



Von Mag. Patricia Salomon

# Bärlauchknöderl

Foto: © photocrew1 /  
shutterstock.com /  
2169986907

## Zutaten für 2 Personen:

- 1 Handvoll Bärlauch
- 1 Ei
- 1 EL Ricotta
- Salz, Pfeffer
- Semmelbrösel
- Bergkäse, in Würfel geschnitten (ca. 1 × 1 cm)
- Gesalzenes Wasser zum Kochen
- Zerlassene Butter
- Parmesan, gerieben oder gehobelt

## Zubereitung:

1. Den Bärlauch in kleinere Stücke schneiden.
2. Mit dem Ei, dem Ricotta, Salz und Pfeffer pürieren.
3. So viele Semmelbrösel unterrühren, bis eine mittelfeste Knödelmasse entsteht.
4. Die Masse ein paar Minuten ruhen lassen.
5. Anschließend etwa 1 Esslöffel der Masse nehmen und flach drücken. Einen Käsewürfel darauflegen und zu einem Knöderl formen.
6. In schwach kochendes Salzwasser legen und sieden lassen, bis die Knöderl an der Oberfläche schwimmen.
7. Mit zerlassener Butter und geriebenem Parmesan servieren.

! Der **Bärlauch** (*Allium ursinum*) ist ein wild wachsender Verwandter von Knoblauch, Zwiebel und Schnittlauch und gilt als beliebtes Frühlings-Wildgemüse. Seine aromatischen Blätter mit intensivem, knoblauchartigem Geschmack werden gern für **Pesto, Aufstriche, Suppen, Salate oder Knödel** verwendet. Alle Pflanzenteile sind essbar, doch beim Sammeln besteht **Verwechslungsgefahr mit giftigen Pflanzen** wie Maiglöckchen, Herbstzeitlose und Geflecktem Aronstab – sichere Erkennungsmerkmale sind der **typische Knoblauchgeruch** und die **matte Blattunterseite**.



*Mahlzeit!*  
**Patricia Salomon**

[www.kinesiologie-salomon.at](http://www.kinesiologie-salomon.at)

Quelle:  
• Familienrezept