

Kartoffelknödel mit Spinatfülle und 7-Kräuterjoghurdip

1/3 Kartoffelteig

Dauer: Mittel Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen Saison: Frühling Für: 4 Personen



Zutaten

600 G	Kartoffeln (mehlig)
1	Ei
1 EL	Butter
80 G	Mehl
1 PRISE	Muskat (gerieben)
1 PRISE	Salz
1 PRISE	Pfeffer

Verfasst von: Anna Katharina Kaswurm

Zubereitung

1. Kartoffeln mit der Schale in einen Topf geben. Wasser bedeckend dazu gießen und kochen.
2. Heiß schälen und geschälte Kartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken.
3. Zur Kartoffelmasse Ei, Butter, Mehl, Muskat, Salz und Pfeffer hinzugeben. Und zu einer homogenen Masse vermischen.
4. Masse rasten lassen.
In der Zwischenzeit Spinatfülle zubereiten.
5. Wasser aufstellen, darin werden später die Knödel gekocht.

Info

Isst-Gut-Rezept, Erdäpfel-Tag

Tipp von Diätologin Maria Anna Benedikt: Dazu passt ein frischer saisonaler Salat!

Kräuter haben auf den Menschen und den Körper immer eine besondere Wirkung.

Daher werden diese sehr gerne in den verschiedensten Rezepten verwendet. Besonders in den Frühlingsmonaten, wenn die Kräuter beginnen aus dem Boden zu spießen, enthalten diese viel Kraft und Nährstoffe. Wenn sich die Sonne langsam wieder kräftiger und stärker zeigt, die Temperaturen dadurch ansteigen und somit die Natur aus dem Winterschlaf erwacht, beginnen Pflanzen und Lebewesen wieder aktiver zu werden. Diese Energie, die die Pflanzen dadurch enthalten, wirkt sich positiv auf unseren Körper aus, da wir so die wohltuenden Botenstoffe gleich mit aufnehmen.

Kartoffelknödel mit Spinatfülle und 7-Kräuterjoghurdip

2/3 Spinatfülle

Dauer: Mittel Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen Saison: Frühling Für: 4 Personen



Zutaten

1	Zwiebel (klein)
1 PRISE	Salz
1 PRISE	Pfeffer
300 G	Spinatblätter (frisch)
1 EL	Sonnenblumenöl (zum Anbraten)

Verfasst von: Anna Katharina Kaswurm

Zubereitung

1. Zwiebel Brunoise (klein würfelig) schneiden.
2. Öl in der Pfanne leicht erhitzen und Zwiebel leicht glasig darin dünsten. Spinat zugeben, mit dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Aus dem Kartoffelteig zuerst Taler formen (ca. 40g pro Taler / Handflächengroß). Auf die Kartoffeltaler die Spinatfülle (etwa ein Esslöffel pro Knödel) setzen und zu einem Knödel rund formen.
4. Das bereits vorbereitete Wasser salzen und die Knödel einlegen. In etwa 10 bis 15 Minuten kochen (je nach Größe der Knödel). Sobald die Knödel fertiggekocht sind, schwimmen sie an der Oberfläche des Wassers. Knödel aus dem Wasser nehmen und kurz abtropfen lassen.

Kartoffelknödel mit Spinatfülle und 7-Kräuterjoghurdip

3/3 7-Kräuter-Joghurt Dip

Dauer: Mittel Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen Saison: Frühling Für: 4 Personen



Zutaten

1
HANDVOLL
7 Kräuter (eine Mischung aus Kräutern, die jetzt zur Frühjahrszeit gerade aufblühen – zum Beispiel: Löwenzahn, Gänseblümchen, Spitzwegerich, Giersch, Gundelrebe, Brennnesseln, Schafgabe,)

150 G Joghurt

50 G Topfen

1 PRISE Salz

1 PRISE Pfeffer

Verfasst von: Anna Katharina Kaswurm

Zubereitung

1. Die genießbaren Kräuter am Wegesrand sammeln, gut waschen, abtropfen lassen und klein schneiden.
2. Die Kräuter mit Joghurt und Topfen vermengen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Tipp: Da die Kräuter und deren individueller Geschmack im Vordergrund des Dips stehen, ist es ratsam Salz und Pfeffer nur sehr sparsam zu verwenden umso den Kräutern ihre volle Entfaltung zu ermöglichen.

3. Die Kartoffelknödel auf einem Teller anrichten. Den 7-Kräuter Joghurt Dip entweder über den Knödeln verteilen oder in eine kleine Schale gießen und diese, neben den Knödeln, am Teller stellen. Knödel mit Kräutern verzieren.