

Haferknöderl mit Apfel-Lauchgemüse

Mengenangaben für **4 Portionen**

Knödel

Zutaten:

- Haferflocken: 140 g
- Dotter: 3 Stück
- Magertopfen: 250 g
- Hafermehl/Hafermark: 100 g
- Salz: 1 Prise(n)

Zubereitung:

Alle Zutaten für die Knöderl zu einem Teig verkneten und eine halbe Stunde rasten lassen. Knödel formen und in kochendem Salzwasser gar ziehen lassen.

Apfel-Lauchgemüse

Zutaten:

- Lauch: 300 g
- Karotten: 50 g
- Apfel: 100 g
- Öl: 1 EL
- Gemüsefond: 200 ml
- Milch: 100 ml
- Maisstärke zum Binden: 10 g
- Weißer Balsamico: 1 EL
- Geriebener Bergkäse: 60 g
- Salz: 1 Prise(n)
- Pfeffer

Zubereitung:

Lauch- und Karottenstreifen mit den Apfelstücken kurz anschwitzen. Mit Milch und Fond aufgießen. Mit Stärke binden, würzen und kurz dünsten. Den Geschmack mit etwas Essig abrunden.

TIPP

Die Knödelmasse lässt sich vielseitig einsetzen z.B. als Suppeneinlage, als Dessert in Haferbröckenkrokant gewälzt mit Fruchtspiegel, ...

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
496 kcal	19 g	6,8 g	51 g	11 g	26 g	6,36 g	1,4 g

Allergen(e):

A - Gluten	C - Eier	G - Milch	L - Sellerie