
© Land OÖ

Überbackene Erdäpfel-Apfelknödel

Mengenangaben für **4 Portionen**

Knödel

Zutaten:

- Erdäpfel, mehlig, gekocht: 500 g
- Dinkelvollkornmehl: 150 g
- Öl: 2 EL
- Ei: 1 Stück
- Zucker: 20 g
- Kleine Äpfel geschält, entkernt, gerieben: 3 Stück
- Zitronensaft und -zeste: 1 Stück
- Zimt: 1 Prise(n)
- Butter: 1 TL

Zubereitung:

Äpfel mit Zucker, Zimt und Zitronensaft marinieren.

Erdäpfel fein reiben oder pressen, mit Mehl, Öl und Ei zu einem Teig kneten und portionieren.

Eine Auflaufform mit Butter bepinseln, die Äpfel mit Teig umhüllen, in die Form setzen und etwas gehen lassen.

Überguss

Zutaten:

- Sauerrahm: 125 g
- Joghurt 1%: 125 g
- Ei: 1 Stück
- Honig: 20 g
- Vanillezucker: 1

Zubereitung:

Alle Zutaten vermengen. Danach den Überguss über die Knödel leeren.

Anschließend im vorgeheizten Backrohr bei ca. 180°C ca. 35-40 Minuten backen.

TIPP

Mit Zwetschken-/Hollerröster oder Apfelkompott servieren.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
467 kcal	15 g	5,5 g	65 g	22 g	13 g	6,13 g	0,21 g

Allergen(e):

A - Gluten	C - Eier	G - Milch