



happy eating

VITAL.GESUND.DIÄTOLOGIE

Viktoria Grims, BSc
Freiberufliche Diätologin
Mobil: +43 677 623 823 65
info@happy-eating.at
www.happy-eating.at

Bärlauch-Erdäpfelnudeln

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Erdäpfel mehlig
- 150 g Bärlauch (optional Spinat)
- 120 g Mehl
- 50 g Weizengrieß
- 2 TL Salz
- Pfeffer
- Rapsöl oder Butter
- 8-12 Stangen grüner Spargel



Zubereitung:

- ♥ Die Erdäpfel in einem Topf weichkochen. Anschließend schälen und durch eine Erdäpfelpresse drücken oder mit einer Reibe fein reiben. Danach die Masse auskühlen lassen.
- ♥ Den Bärlauch waschen und ca. 1 Minute in kochendem Wasser blanchieren. Mit eiskaltem Wasser abschrecken und noch tropfnass mit dem Stabmixer pürieren (für Spinat gilt die gleiche Vorgehensweise).
- ♥ Die Erdäpfelmasse mit dem Mehl, Grieß, Salz und Pfeffer verkneten. Zum Schluss den Bärlauch untermengen. Sollte der Teig zu weich oder klebrig sein, noch etwas Mehl hinzugeben.
- ♥ Auf einer bemehlten Arbeitsfläche den Teig zu einer Rolle formen, kleine Teigstücke abteilen und jedes mit bemehlten Händen zu Nudeln „wutzeln“.
- ♥ Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, 1 EL Öl und Salz dazugeben. Die Nudeln nach und nach ins Wasser geben und vorsichtig umrühren. Einmal kurz aufkochen und die Temperatur danach reduzieren. Ein paar Minuten ziehen lassen bis die Nudeln an der Oberfläche schwimmen. Danach abtropfen lassen und in eine Pfanne mit Butter oder Öl geben und knusprig braten.
- ♥ Den Spargel waschen und ev. holzige Stellen entfernen. In kleine Stücke schneiden und in der Pfanne ebenfalls anbraten. Danach noch mit Parmesan oder Kräutern abschmecken.
- ♥ Verwendet man nur Öl und lässt den Parmesan weg, dann ist das Gericht sogar vegan.

Gutes Gelingen!