

# Bärlauch-Knödel mit Tomatenragout

## Zutaten für 2 Portionen

300 g Bärlauch  
1 Zwiebel  
1 EL Rapsöl  
175 ml Milch  
50 g Magertopfen  
2 Eier  
200 g Knödelbrot (Semmelwürfel)  
Muskatnuss, Salz, Pfeffer  
70 g Hartkäse (wir haben milden Ziegenkäse verwendet, es geht auch Bergkäse oder Emmentaler)  
150 g griffiges Mehl (Universal geht auch)  
1 Dose stückige Tomaten oder 1 kl. Flasche Tomatensauce



## Zubereitung

Bärlauch waschen, gut abtropfen und nudelig schneiden. Zwiebel schälen, würfeln und in einem größeren Topf in 1 EL Rapsöl glasig braten. Bärlauch dazu und zusammenfallen lassen. So lange offen dünsten bis das austretende Wasser größtenteils verdampft ist. Etwas abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit Milch, Eier, Topfen, geriebene Muskatnuss, Salz und Pfeffer verrühren und unter das Knödelbrot mischen. Etwas ziehen lassen. Käse reiben. Überkühlte Bärlauch-Zwiebelmischung, Mehl und geriebenen Käse unter die Masse mischen, nochmals nachwürzen. Einen großen Topf Wasser zum Kochen bringen, salzen. Mit feuchten Händen nicht zu große Knödel formen und in leicht siedendem Wasser zugedeckt ca. 15 Minuten ziehen lassen. Noch flaumiger werden die Knödel im Dampfgarer: bei 100°C 20 Minuten dämpfen.

Nach Belieben mit Blattsalat, einem Tomatenragout (wir haben unser eigenes, eingefrorenes Tomaten-Basilikum-Ragout mit etwas Tomatensauce aus der Flasche gemischt) servieren.