



Haferknödel mit Apfel-Lauchgemüse

Zutaten: 4 Portionen

140 g Haferflocken
 3 Dotter
 200 g Magertopfen
 800 g Hafermehl (Hafermark)
 Salz
 300 g Lauch
 50 g Karotten
 100 g Apfel
 2 EL Butter
 1 EL Öl
 200 ml Gemüsefond
 100 ml Milch
 Salz, Pfeffer
 etwas Stärke zum Binden
 etwas weißen Balsamico
 60 g geriebenen Bergkäse zum Bestreuen

Zubereitung:

Alle Zutaten zu einem Teig verkneten und eine halbe Stunde rasten lassen. Knödel formen und in kochendem Salzwasser gar ziehen lassen. Lauch- und Karottenstreifen mit den Apfelstücken kurz in Butter 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, in Haferflockenkrokant gewälzt als Dessert mit Fruchtspiegel.



Haferlocken sind reich an beta-Glucan, einem Ballaststoff mit cholesterinsenkender Wirkung. Darüber hinaus enthalten sie mehr als 20 spezielle Polyphenole, die eine hohe antioxidative und entzündungshemmende Wirkung haben.

Weitere Rezepte sowie Infos
und Tipps finden Sie auf
www.gesundes-oberoesterreich.at



Gesundes

