



## Gebackene Erdäpfel-Äpfelknödel

### Zutaten: 1 Reindl od. 8 Portionen

500 g gekochte, mehlig Erdäpfel  
 150 g Dinkelvollkornmehl  
 2 EL Öl  
 1 Ei  
 20 g Zucker  
 1 Pk. Trockengerm  
 Zitronensaft und -zeste, Zimt  
 ca. 4-5 Äpfel geschält, entkernt, gerieben  
 Butter für die Form

### Überguss:

1/8 l Sauerrahm  
 1/8 l Joghurt 1 %  
 1 Ei  
 20 g Honig  
 1 Pkg. Vanillezucker

### Zubereitung:

Äpfel mit Zucker, Zimt und Zitronensaft marinieren. Erdäpfel fein reiben oder pressen und mit den restlichen Zutaten zu einem Teig kneten und portionieren. Ein Reindl mit Butter bepinseln, die Äpfel mit Teig umhüllen, in das Reindl setzen und 45 Minuten gehen lassen.

Anschließend bei ca. 160°C - 170°C ca. 20 Minuten im vorgeheizten Rohr backen. Für den Überguss alles vermengen, über die Knödel gießen und nochmals 15 Minuten backen.



Mit Hollerröster oder Apfelkompott servieren.



Der Erdäpfel, auch „Zitrone des Nordens“ genannt, ist mit einem Fettgehalt von 0,1 % ein echter Schlankmacher und gemeinsam mit dem Apfel im Winter eine wichtige Vitamin-C-Quelle. Die Kombination verschiedener Eiweiße aus Erdäpfel, Ei und Milchprodukt erreicht die höchste biologische Wertigkeit und enthält alle lebensnotwendigen Aminosäuren. Bestens als Fleischalternative geeignet - für die Wachstumsphase und zum Erhalt der Muskulatur.

Weitere Rezepte sowie Infos  
 und Tipps finden Sie auf  
[www.gesundes-oberoesterreich.at](http://www.gesundes-oberoesterreich.at)



**Gesundes**

