

# Feldsalat mit Apfel, karamellisierten Walnüssen und Honig-Vinaigrette



Knackig, frisch und aromatisch – Feldsalat bringt im Januar sanftes Grün auf den Teller. Süß-säuerliche Apfelwürfel, karamellierte Walnüsse und eine feine Vinaigrette mit Honig, Öl und Essig sorgen für Balance und Tiefe. Ein leichter Wintergenuss – fein, regional und überraschend wohltuend.

## Zutaten

### Für 4 Personen

200 g Feldsalat  
2 säuerliche Äpfel  
(z. B. Boskoop oder Elstar)  
80 g Walnüsse

### Für die karamellisierten Walnüsse:

2 EL Zucker  
1 EL Agavendicksaft  
1 Prise Salz

### Für die Vinaigrette:

2 EL Apfelessig oder milder  
Weißweinessig  
1 TL grober Senf  
1 EL Honig  
4 EL kaltgepresstes Rapsöl  
oder Walnussöl

## Zubereitung

### Salat vorbereiten:

Feldsalat gründlich waschen und trocken schleudern. Äpfel vierteln, entkernen und samt Schale in kleine Würfel schneiden.

### Walnüsse karamellisieren:

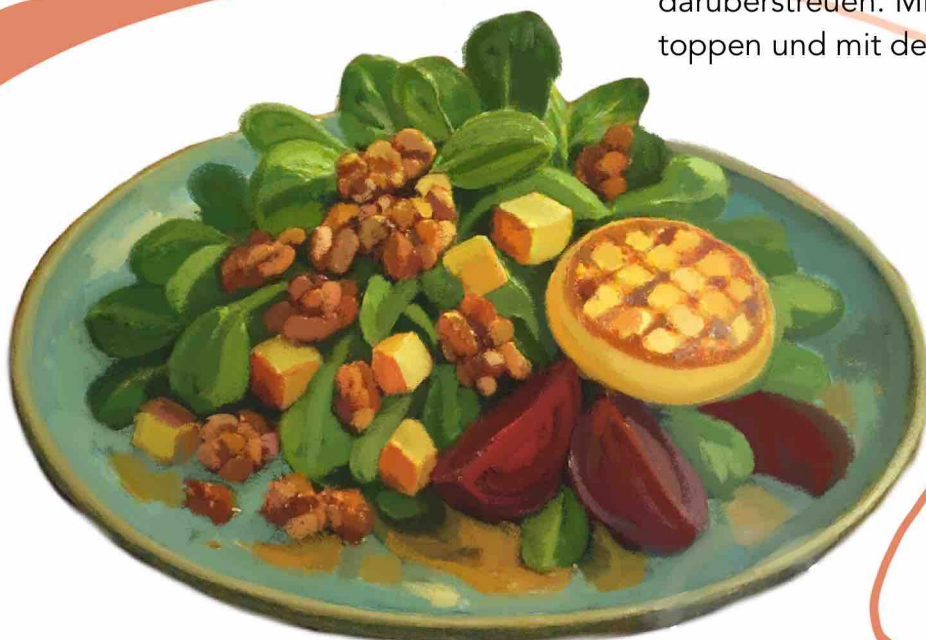
Zucker, Agavendicksaft und eine Prise Salz in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Walnüsse zugeben und zügig unterheben, bis sie rundum überzogen sind. Auf Backpapier ausbreiten und vollständig auskühlen lassen.

### Vinaigrette anrühren:

Essig, Senf, Honig, Öl sowie Salz und Pfeffer zu einer cremigen Vinaigrette verrühren oder schütteln.

### Anrichten:

Feldsalat auf Tellern verteilen, Apfelwürfel darüberstreuen. Mit karamellisierten Walnüssen toppen und mit der Vinaigrette beträufeln.

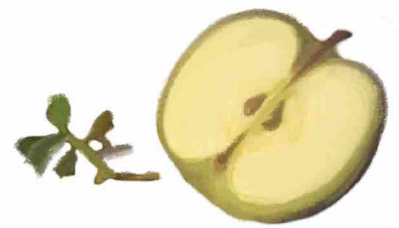


### Tipp:

Wer mag, ergänzt gebratenen Ziegenkäse oder geröstete Rote Bete.



# Rote-Bete-Suppe mit Meerrettichcreme und Apfel



Leuchtend, wärmend und überraschend ausgewogen – diese samtige Suppe verbindet die erdige Süße der Roten Bete mit frischem Apfel und einem cremig-würzigen Meerrettich-Topping. Ein Farbkleck im Februar, der Körper und Stimmung gleichermaßen belebt.

## Zutaten

### Für 4 Personen

500g Rote Bete (vorgegart oder roh, geschält)  
1 säuerlicher Apfel (z. B. Boskoop)  
1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
800ml Gemüsebrühe  
1 EL Apfelessig  
1 TL Honig  
1 EL Butter oder Rapsöl  
Salz, Pfeffer

### Für die Meerrettichcreme:

100g Crème fraîche oder Schmand  
(oder pflanzlich)  
1–2 TL frisch geriebener  
Meerrettich (oder aus dem Glas)  
1 EL Zitronensaft  
1 Prise Salz  
Optional: ein kleines Stück Apfel  
oder ½ TL Senf



## Zubereitung

### Suppe:

Zwiebel, Knoblauch und Apfel schälen, würfeln. Rote Bete ebenfalls in Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch in Butter glasig dünsten, dann Apfel und Rote Bete zugeben, kurz mitrösten. Mit Brühe aufgießen und 15–20 Minuten weich kochen (bei vorgegartener Bete nur 10 Minuten). Mit Essig, Honig, Salz und Pfeffer abschmecken, fein pürieren.

### Meerrettichcreme:

Alle Zutaten in einem kleinen Mixer oder mit dem Pürierstab zu einer glatten, luftigen Creme verarbeiten. Nach Geschmack feinjustieren: mehr Meerrettich für Schärfe, etwas Apfel oder Senf für mehr Tiefe.

### Anrichten:

Suppe in Schalen füllen, mit einem Löffel Meerrettichcreme toppen und nach Wunsch mit frischer Kresse oder Petersilie bestreuen.



**Tipp:**  
Wer es herzhafter mag,  
kann die Suppe mit  
gerösteten Nüssen oder  
gebratenen Pilzen  
verfeinern.



# Frühlings-Linsenpfanne mit Lauch, Möhren & Kräutern

Leicht, nahrhaft und voller Frische – diese Linsenpfanne vereint die feine Süße von Möhren, mit mildem Lauch und aromatischen Kräutern zu einem frühlingshaften Gericht. Ein Teller voller Energie, perfekt für den März, wenn der Körper nach Leichtigkeit und Wärme zugleich verlangt.

## Zutaten

### Für 4 Personen

200 g kleine Linsen (z. B. Beluga oder Berglinsen)  
2 Möhren  
1–2 Stangen Lauch  
1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
3 EL Rapsöl oder Butter  
600 ml Gemüsebrühe  
1 TL Zitronensaft  
Salz, schwarzer Pfeffer  
1 Handvoll frische Kräuter  
(z. B. Petersilie, Schnittlauch, Kerbel)

### Optional zum Servieren:

Joghurt oder Kräuterquark  
Geröstete Sonnenblumenkerne oder Nüsse

## Zubereitung

### Vorbereitung:

Linsen nach Packungsangabe in ungesalzenem Wasser oder Brühe garen (ca. 20 Minuten). Möhren schälen und in feine Würfel oder Halbmonde schneiden. Lauch waschen, in Ringe schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein hacken.

### Gemüsepfanne:

In einer großen Pfanne Öl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch anschwitzen. Möhren und Lauch zugeben, ca. 5–7 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Gegarte Linsen unterheben, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

### Finale:

Frische Kräuter fein hacken und unterheben. Alles kurz durchziehen lassen.

### Anrichten:

Linsenpfanne auf Tellern anrichten, nach Wunsch mit einem Klecks Joghurt oder Kräuterquark toppen. Geröstete Kerne sorgen für Biss.

### Tipp:

Wer mag, serviert dazu ein knuspriges Sauerteigbrot und eine Scheibe frühlingshafte Kräuterbutter.



# Torstens Frühlingsspinat mit Tomaten und Oregano



Frisch, mild und einfach gut – dieser Frühlingsspinat mit Tomaten, Knoblauch und Oregano bringt selbst kleine Esser zum Lächeln. Fein abgeschmeckt und schnell gemacht ist das ein echtes Familiengericht.



## Zutaten Für 4 Personen

400 g frischer Spinat  
400 g reife Tomaten  
3 Knoblauchzehen  
2 EL Olivenöl  
1 TL frischer Oregano (gehackt)  
Salz, Pfeffer

## Beilage:

300 g Bandnudeln  
oder  
600 g kleine Kartoffeln

## Zubereitung

### Vorbereitung:

Spinat gründlich waschen, grobe Stiele entfernen. Tomaten in kleine Würfel schneiden, Knoblauch fein hacken. Bandnudeln nach Packungsangabe garen oder Kartoffeln in Salzwasser weich kochen.

### Spinatpfanne:

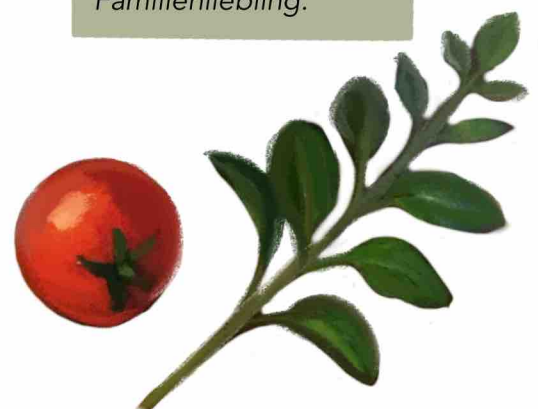
Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen, Knoblauch darin kurz anschwitzen. Tomaten zugeben und ca. 5 Minuten weich dünsten. Spinat nach und nach einrühren, bis er zusammenfällt. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen.

### Anrichten:

Nudeln oder Kartoffeln mit dem Spinat anrichten.

### Tipp:

Besonders fein wird das Gericht mit frisch geriebenem Parmesan direkt am Tisch. Wer mag, ergänzt ein Spiegelei – so wird daraus ein besonders herzhafter Familienliebling.



# Knackig gegarter weißer Spargel mit Nussbutterschaum und Bärlauchkartoffeln

Ein Frühlingsgericht voller Aroma und Eleganz- zart gegarter Spargel trifft auf würzigen Bärlauch und nussige Butterluft. Ein Teller wie ein Spaziergang durch den Mai.

## Zutaten **Zubereitung**

Für 4 Personen

### Für den

#### Nussbutterschaum:

125 g Butter  
50 ml trockener Weißwein  
(z. B. Blanc de Noirs  
Castanea)  
500 ml Sahne  
Salz, Pfeffer  
Muskatnuss  
heller Traubenessig

### Für den Spargel:

800 g Spargel (geschält)  
1/2 Zitrone  
Prise Zucker  
Salz

### Für die

#### Bärlauchkartoffeln:

##### Bärlauchpesto:

2 Bündel Bärlauch  
1 El Sonnenblumenkerne  
50 g gereiften Käse  
(z. B. Parmesan)  
100 ml Sonnenblumenöl  
Salz, Pfeffer

##### Kartoffeln:

800 g festkochende  
Kartoffeln (geschält)  
Salz

### Dazu passend:

Ein paar feine Scheiben  
Schinken runden den  
Frühlingsteller herzhaft ab.

### Nussbutterschaum:

Butter in einem Topf schmelzen lassen, bis sie goldbraun ist und intensiv nussig duftet - das ist das Geheimnis der aromatischen Nussbutter. Mit dem Weißwein ablöschen und leicht einkochen lassen, dann die Sahne dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und einem Spritzer hellem Essig fein abschmecken. Kurz vor dem Servieren den Stabmixer leicht schräg ansetzen und die Nussbutter-Sauce aufschäumen, so entsteht eine luftige, duftende Wolke, die sich sanft über den Spargel legt.

### Spargel:

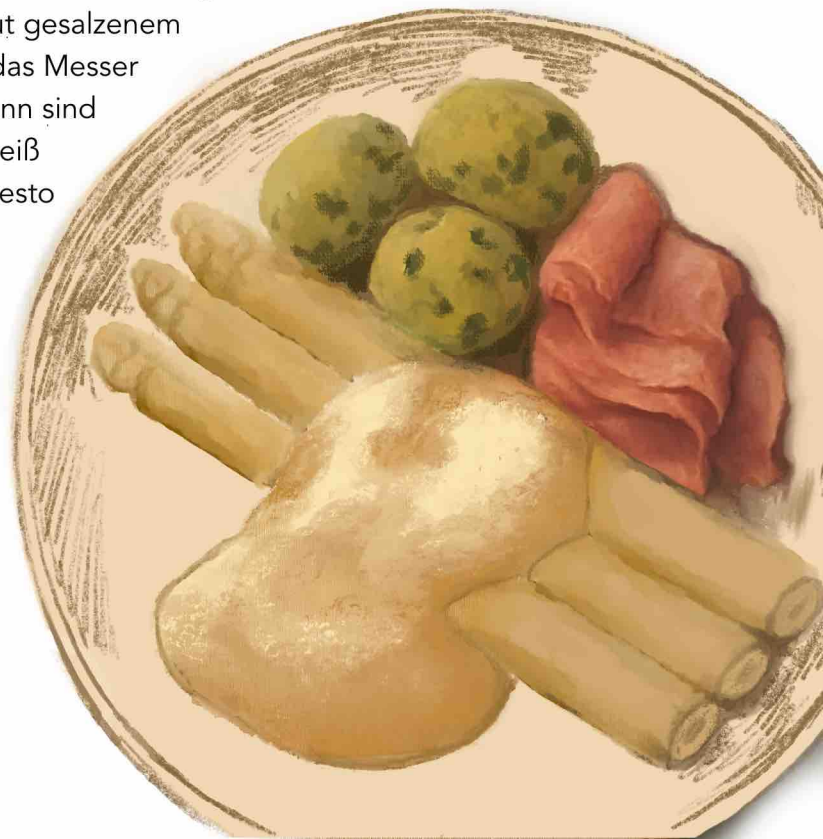
Wasser in einem großen Topf aufkochen, gut salzen, Zucker und Zitronensaft dazugeben, das balanciert die leichte Bitterkeit aus. Den Spargel darin je nach Geschmack maximal 5 Minuten garen. Ideal ist er, wenn er noch leichten Biss hat. Frisch, fein, nicht matschig!

### Bärlauchkartoffeln:

Für das Pesto:

Sonnenblumenkerne leicht anrösten und im Mörser zerstoßen. Bärlauch fein schneiden, Käse reiben, alles zusammen mit Öl, Salz, und Pfeffer zu einer aromatischen grünen Paste verarbeiten.

Die Kartoffeln in gut gesalzenem Wasser garen, bis das Messer leicht abrutscht, dann sind sie perfekt. Noch heiß mit dem Bärlauchpesto vermengen, so entfaltet sich das frische, würzige Aroma.



Danke an die **[koch]kommode**  
für das wunderbar saisonale Rezept!

# Gegrillter grüner Spargel mit Babyspinat, Stracciatella und Kräutervinaigrette

Frisch, leicht und aromatisch - gegrillter Spargel trifft auf Stracciatella, Haselnüsse und Kräutervinaigrette. Ein sommerlich grüner Gruß aus der Gartenküche - perfekt für laue Juniabende.



## Zutaten

Für 4 Personen

### Gemüse & Topping:

600 g grüner Spargel  
4 Handvoll frischer Babyspinat oder junger Blattspinat  
4 EL Haselnüsse (ganz, ungeschält)  
200 g Stracciatella (alternativ: Burrata grob aufreißen)  
2 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer

### Für die Kräutervinaigrette:

2 Handvoll frische Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Sauerampfer, Kerbel)  
2 TL grober Senf  
4 EL Apfelessig oder Zitronensaft  
6 EL kaltgepresstes Rapsöl oder Olivenöl  
Salz, Pfeffer

### Vegane Variante:

Stracciatella einfach durch pflanzlichen Joghurt (z. B. auf Cashewbasis) oder eine feine Nusscreme ersetzen – genauso köstlich!

Danke an

die **[koch]kommode**

für diese sommerlich-frische Juni-Inspiration!



## Zubereitung

### Haselnüsse rösten:

In einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, bis sie aromatisch duften. Grob hacken und beiseitelegen.

### Spargel grillen:

Die holzigen Enden abbrechen, die Stangen waschen und mit Öl, Salz und Pfeffer einreiben. Auf dem Grill oder in der Grillpfanne rundum anrösten – bissfest, mit leichten Röstaromen.

### Spinat kurz anbraten:

In einer großen Pfanne mit einem Hauch Öl und einer Prise Salz kurz anbraten, bis er leicht zusammenfällt – frisch und grün soll er bleiben!

### Vinaigrette anrühren:

Kräuter fein hacken und mit Senf, Essig, Öl, Salz und Pfeffer zu einer aromatischen Vinaigrette verrühren.

### Anrichten:

Den warmen Spinat mittig auf Tellern verteilen. Spargel darauflegen, großzügig Stracciatella darauflöffeln. Mit Vinaigrette beträufeln und Haselnüssen bestreuen.



# Geschmorte Gurken mit Speck

Zart, herzhaft und überraschend - ein fast vergessenes Sommergericht, das zurück auf den Teller gehört. Schmorgurken, langsam in Speck geschmort, fein abgeschmeckt mit Essig, Zucker und frischem Dill.

## Zutaten **Zubereitung**

Für 4 Personen

4 Salat- oder Schmorgurken  
100g gewürfelter Speck oder Schinken  
alternativ: Räuchertofu für die vegane Variante  
Olivenöl  
Essig  
Zucker  
Salz, Pfeffer  
1 Bund Dill



**Danke an die [koch]kommode**  
für diese herzhafteste Juli-  
Erinnerung aus der  
Gartenküche!

### **Gurken vorbereiten:**

Die Gurken putzen, schälen und längs halbieren. Die Kerne entfernen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.

### **Gurken salzen:**

Die geschnittenen Gurken in eine Schüssel geben und nur mit Salz würzen. 30 Minuten ziehen lassen.

### **Speck anbraten:**

Den gewürfelten Speck, Schinken oder Räuchertofu in einer Pfanne mit etwas Olivenöl anbraten.

### **Gurken anschwitzen:**

Die gesalzenen Gurken zu dem Speck geben und kurz mit anschwitzen.

### **Schmoren:**

Alles in einen geschlossenen Topf geben und 15 Minuten schmoren lassen.

### **Abschmecken:**

Nach und nach mit Salz, Pfeffer, Essig und Zucker würzen. Bei Bedarf etwas Gurkenwasser dazugeben.

### **Servieren:**

Mit frischem, gehacktem Dill garnieren und servieren.



### **Tipp:**

Dieses traditionelle Gericht passt hervorragend zu Kartoffeln oder als Beilage zu Fleischgerichten.

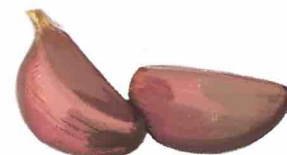
# Geschmorte Tomaten mit Zucchini und Sommerkräutern

Reife Tomaten, milde Zucchini und ein Hauch Knoblauch – langsam geschmort, mit aromatischen Kräutern und cremigem Ziegenkäse vollendet. Ein duftendes Sommergericht, das die Hitze nicht scheut, sondern sie in pure Geschmackstiefe verwandelt.



## Zutaten

Für 4 Personen



600 g vollreife Strauchtomaten  
2 kleine Zucchini  
1 rote Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
100 g cremiger Ziegenfrischkäse  
(alternativ: Ricotta oder Burrata)  
2 EL Olivenöl  
1 TL Zucker  
1 EL Essig  
Salz, Pfeffer  
1 Bund frische Kräuter  
(z. B. Thymian, Oregano, glatte Petersilie)

## Zubereitung



### Vorbereitung:

Tomaten waschen, würfeln. Zucchini in feine Scheiben schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Kräuter fein hacken.

### Anschwitzen:

Zwiebel und Knoblauch in etwas Öl glasig dünsten.

### Schmoren:

Zucchini und Tomaten dazugeben, mit Zucker bestreuen und behutsam unterrühren. Mit Essig ablöschen, salzen, pfeffern und zugedeckt ca. 20 Minuten schmoren lassen.

### Abschmecken:

Kräuter unterheben, final mit Salz, Pfeffer oder einem Spritzer Essig abschmecken.

### Anrichten:

Auf flachen Tellern verteilen, mit Ziegenkäse und frischen Kräutern vollenden.



## Tipp:

Schmeckt warm mit geröstetem Sauerteigbrot oder lauwarm als Teil einer sommerlichen Tafel.



# Feine Kürbissuppe mit Apfel, Lauch und gerösteten Kernen

*Samtig, aromatisch und goldgelb – diese Suppe vereint den nussigen Geschmack von Hokkaido-Kürbis mit der milden Süße von Apfel, Lauch und einem frischen Spritzer Orangensaft. Abgerundet mit Muskat und knusprig gerösteten Kürbiskernen bringt sie den frühen Herbst in die Schale: warm, wohlig, wunderbar – so schmeckt der September.*

## Zutaten

### Für 4 Personen

1 kleiner Hokkaido-Kürbis (ca. 800 g)  
1 säuerlicher Apfel (z. B. Boskoop)  
1 Stange Lauch  
1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
500 ml Gemüsebrühe (z.B. SweMa)  
200 ml Orangensaft (frisch oder Direktsaft)  
150 ml Sahne oder Hafercuisine  
2 EL Butter oder Rapsöl  
Muskatnuss  
Salz, Pfeffer  
Kürbiskerne (geröstet, ungesalzen)  
Frische Petersilie oder Schnittlauch zum Garnieren

### Tipp:

*Wer mag, verfeinert die Suppe mit einem Spritzer Kürbiskernöl oder etwas Ziegenfrischkäse.*

## Zubereitung

### Vorbereitung:

Kürbis waschen, entkernen und samt Schale grob würfeln. Apfel entkernen, in Stücke schneiden. Lauch in feine Ringe schneiden, Zwiebel und Knoblauch fein hacken.

### Anschwitzen:

Zwiebel, Knoblauch und Lauch in Butter glasig dünsten. Kürbis und Apfel zugeben und kurz mitdünsten.

### Kochen:

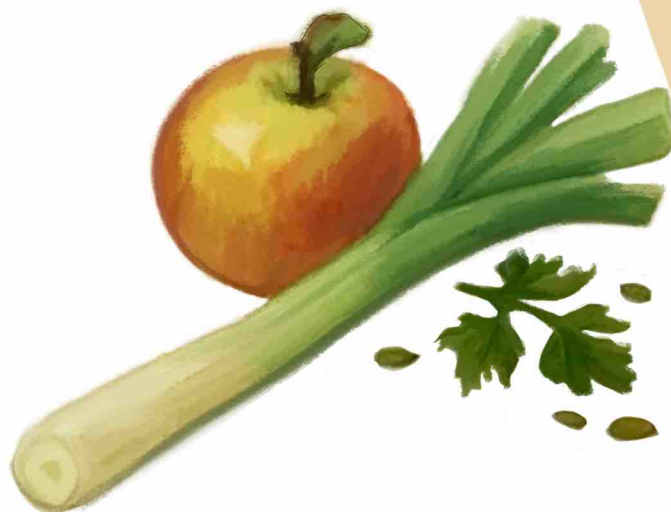
Mit Brühe und Orangensaft aufgießen und ca. 20 Minuten weich kochen, bis der Kürbis zerfällt.

### Pürieren & Abschmecken:

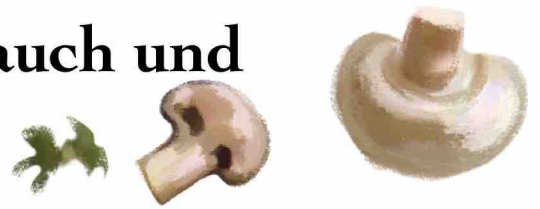
Fein pürieren, Sahne einrühren und mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben noch einen Spritzer Orangensaft zum Abrunden.

### Anrichten:

In tiefen Tellern servieren, mit gerösteten Kürbiskernen und frischen Kräutern bestreuen.



# Cremige Pilzsuppe mit Knoblauch und karamellisierter Birne



Herzhaft, erdig und fein – diese Suppe bringt den Spätsommerwald in die Küche. Frische Pilze und Knoblauch verschmelzen zu einem cremigen Ganzen, abgerundet von einem überraschenden Topping: karamellierte Birne. Ein wunderbar wärmendes Oktobergericht – leicht, duftend und besonders.

## Zutaten

Für 4 Personen

400 g frische Waldpilze  
oder braune  
Champignons  
1 reife Birne  
1 kleine Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Butter oder Öl  
750 ml Gemüsebrühe  
150 ml Sahne oder  
Hafersahne  
1 TL Zitronensaft  
1 TL Honig oder  
Ahornsirup  
Salz, Pfeffer  
Frischer Thymian oder  
Petersilie zum Garnieren

## Zubereitung

### Vorbereitung:

Pilze putzen und grob schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Birne schälen, fein würfeln.

### Anschwitzen:

Zwiebel und Knoblauch in Butter glasig dünsten. Pilze zugeben und bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie leicht Farbe bekommen.

### Kochen:

Mit Brühe ablöschen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Dann Sahne einrühren und alles fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

### Topping zubereiten:

Birnenwürfel in etwas Butter anbraten, mit einem Teelöffel Honig karamellisieren. Leicht salzen.

### Anrichten:

Suppe in Schalen füllen, mit Birnenwürfeln und frischen Kräutern garnieren. Wer mag, gibt noch einen Löffel Crème fraîche oder Nussöl darüber.



### Tipp:

Dazu passt geröstetes Bauernbrot mit Thymianbutter – ideal für laue Abende, an denen der Sommer schon ein wenig nach Herbst schmeckt.



# Geschmorter Grünkohl mit gebackenen Möhren und Senfzwiebeln

Kräftig, herzhaft und mit feiner Würze – der Klassiker Grünkohl bekommt hier ein herbstlich-feines Update: sanft geschmort mit Zwiebeln und Apfel, dazu süß geröstete Möhren und eine elegante Senf-Vinaigrette. Ein Teller voller Wärme und Tiefe – so schmeckt der November.



## Dazu passend:

Geröstete  
Kartoffelspalten.  
Wer mag, ergänzt  
mit gebratenem  
Räuchertofu  
oder krossem  
Schinkenspeck.

## Zutaten

### Für 4 Personen

500 g frischer Grünkohl  
600 g Möhren  
1 säuerlicher Apfel  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
100 ml Apfelsaft oder Apfelwein  
150 ml Gemüsebrühe  
1 TL grober Senf  
2 EL Apfelessig  
4 EL Rapsöl oder Butter  
Salz, Pfeffer  
Muskat  
1 Prise Zucker  
Frische Petersilie oder Schnittlauch

## Zubereitung

### Vorbereitung:

Grünkohl von den Stielen zupfen, waschen, grob schneiden. Möhren schälen und der Länge nach halbieren. Zwiebeln, Apfel und Knoblauch fein würfeln.

### Möhren backen:

Möhren mit 2 EL Öl, etwas Salz und Zucker vermengen. Auf ein Blech geben und im Ofen bei 200 °C (Ober-/Unterhitze) ca. 25 Minuten rösten, bis sie weich und leicht gebräunt sind.

### Grünkohl schmoren:

In einem großen Topf die gewürfelte erste Zwiebel und Knoblauch in 1 EL Öl glasig dünsten. Apfel zugeben, kurz mitdünsten. Grünkohl portionsweise einrühren, bis er zusammenfällt.

Mit Apfelsaft und Brühe ablöschen, zugedeckt ca. 20–30 Minuten schmoren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

### Senfzwiebeln:

Die zweite Zwiebel in feine Ringe schneiden, mit 1 EL Öl, 1 TL Senf und Apfelessig marinieren. Kurz ziehen lassen.

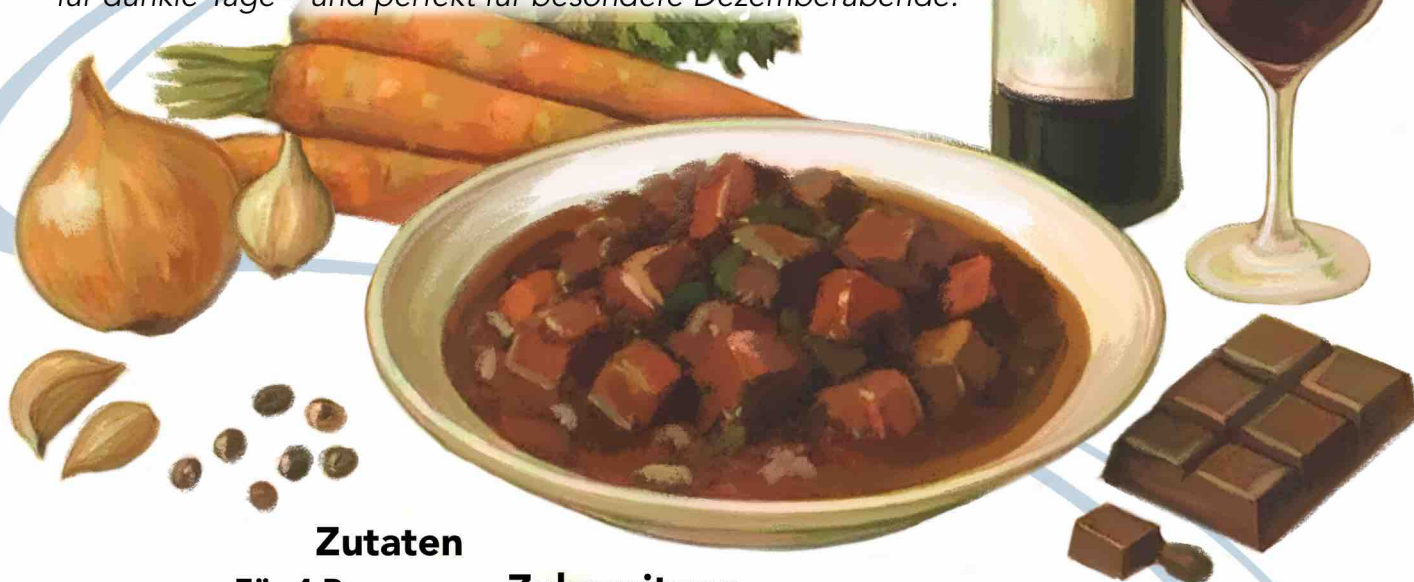
### Anrichten:

Grünkohl auf Tellern verteilen, mit Möhren und den Senfzwiebeln toppen. Mit frischen Kräutern bestreuen.



# Wildgulasch mit Zartbitterschokolade und Wurzelgemüse

Kräftig, würzig und tief aromatisch – dieser festliche Gulasch bringt die volle Winterküche auf den Teller. Geschmort mit Wurzelgemüse, Rotwein, Wildfleisch und dunkler Schokolade entsteht ein Gericht voller Tiefe, Wärme und Raffinesse. Ein Seelenwärmer für dunkle Tage – und perfekt für besondere Dezemberabende.



## Zutaten

Für 4 Personen

600–800 g Wildfleisch  
(z. B. Hirsch, Reh oder  
Wildschwein)  
300 g Wurzelgemüse  
(z. B. Pastinake, Sellerie,  
Möhre)  
1 große Zwiebel  
6 Knoblauchzehen  
2 EL Rapsöl oder  
Butterschmalz  
200 g Tomatenmark  
1 EL Paprikapulver  
(edelsüß)  
1 EL Lebkuchengewürz  
1 TL Majoran  
2 Lorbeerblätter  
4–6 Wacholderbeeren  
1 TL Thymian  
Salz, Pfeffer  
200 ml kräftiger Rotwein  
1 Tafel  
Zartbitterschokolade  
(mind. 60 %)  
1 EL Butter

## Zubereitung

### Anrösten:

Zwiebel grob würfeln, Knoblauch schälen. In einem großen Topf in Öl glasig dünsten. Wurzelgemüse ebenfalls würfeln, zugeben und kräftig anbraten.

### Ablöschen & Basis:

Mit Rotwein ablöschen und ca. 5 Minuten einkochen lassen. Alles fein pürieren – das ist die aromatische Grundlage.

### Fleisch vorbereiten:

Wildfleisch in Würfel schneiden, in einer Auflaufform ohne Deckel bei 180°C ca. 20 Minuten im Ofen anrösten, bis es Farbe bekommt. Tomatenmark und Paprikapulver untermischen und weitere 5 Minuten mitrösten.

### Verschmelzen & Schmoren:

Fleisch samt Tomatenmark zur pürierten Basis geben. Mit Lorbeer, Wacholder, Thymian, Majoran, Salz und Pfeffer würzen. Evtl. etwas Wasser zufügen. Bei kleiner Hitze 30 Minuten sanft köcheln lassen.

### Finale:

Topf vom Herd nehmen. Schokolade und Butter stückeln, zugeben und sanft einrühren, bis alles cremig verschmilzt.

# Helgas böhmische Semmelknödel

*Locker, deftig und herrlich traditionell – diese Semmelknödel nach böhmischer Art lassen sich vielseitig kombinieren und sind immer köstlich. Ob als Beilage zu Schmorgerichten oder schlicht mit etwas Butter und Kräutern – sie bringen Herz und Heimat auf den Teller.*

## Zutaten

### Für 4 Personen

400g Mehl (Typ 550 oder 1050)

3 Eier

1 TL Salz

1 TL Natron oder Backpulver

100 ml Mineralwasser (Sprudel)

2 Scheiben Toastbrot (gern auch Vollkorn), in kleine Würfel geschnitten

## Zubereitung

### Teig zubereiten:

Alle Zutaten in einer Schüssel mindestens 5 Minuten kräftig zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Sollte der Teig zu weich sein, einfach etwas Mehl ergänzen.

### Formen:

Den Teig halbieren und mit bemehlten Händen zu zwei länglichen Knödeln in Rugby-Form bringen.

### Garen:

In siedendem Salzwasser ca. 20 Minuten ziehen lassen. Das Wasser sollte heiß sein, aber nicht sprudelnd kochen.

### Servieren:

Die fertigen Knödel mit einem Bindfaden in Scheiben schneiden und servieren.

