

Bärlauch-Kartoffelwutzel

Bärlauch-Kartoffel
Gruppe: Vegan Haupt
4 Portionen

466kcal, 1950kJ
EW: 9,3g, F: 20,5g, KH: 58,4g
BE: 4,87, Chol: 2mg

Allergene EU: GL

500 g	Kartoffeln mehlig
200 g	Bärlauch frisch
100 g	Mehl griffig
40 g	Weizengrieß
10,00 Gramm	Salz fein
2,00 Prise	Pfeffer schwarz gemahlen
12,00 Blatt	Salbei
100 g	Vegane Butter

Zubereitung:

Kartoffeln waschen und in Salzwasser kochen. Schälen etwas ausdampfen lassen und durch die Kartoffelpresse drücken.

Den Bärlauch putzen, waschen und blanchieren. Noch tropfnass im Blender pürieren.

Die Kartoffelmasse mit dem Mehl, Grieß, Salz und Pfeffer verkneten. Zum Schluss das Bärlauchpüree untermengen. Sollte der Teig zu weich sein etwas Grieß und Mehl untermengen.

Aus dem Teig Schupfnudeln (Wutzeln) formen.

Die Schupfnudeln in Salzwasser kurz aufkochen und ca 1 bis 2 min ziehen lassen nicht mehr kochen! Danach in Eiswasser abschrecken.

Die Butter schmelzen die Salbeiblätter darin knusprig braten. Die Bärlauchwutzeln in der Salbeibutter erhitzen evtl. mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.