Schmeck den Süden
Baden-Württemberg

Alpengefühle mit gebratenen Almkäsknödel

Herzhaft und knusprig - einfach leckeres Hüftgold!

Es ist ein herrlicher Anblick, wenn ich Richtung Berge fahre und durch die heimischen, grünen Landstriche reise.

Dieses Jahr verbringe ich meinen Urlaub in der Nähe und besuche Familie, Freunde und Kollegen. Auf die Restaurantbesuche freue ich mich besonders. Herzhaft muss es sein. Eine richtig deftige und raffinierte Alpenküche. Viel Kräuter und reichlich Käse.

Um mich einzustimmen, habe ich eine traditionelle Rezeptur mit neuen Zutaten kombiniert: Kartoffeln, Käse und Süßlupinen. Das Ergebnis schmeckt köstlich. Mein Tipp für heute: Je kräftiger der Käse, umso herzhafter schmecken die Knödel.

Hier unser **vegetarisches Rezept** für „**Gebratene Almkäseknödel mit Süßlupinen“:**

Zutaten

Für 4 Personen:

- 200 g Kartoffeln, gekocht (festkochend)
- 200 g Lupinenkerne, gekocht (alternativ Bohnen)
- 200 g Almkäse oder Allgäuer Bergkäse g.U.
- 1-2 EL Lupinenmehl (oder anderes Mehl)
- 2 Eier (Größe L)
- Salz, Pfeffer, Curry
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Schalotte
- Nach Belieben: geschnittene Kräuter (z.B. Petersilie, Schnittlauch, Brennnesselblätter)
- 1 TL Leinsamen
- Öl zum Braten
- Wer möchte: 3 EL Lupinenwürze oder 1 TL Brühpulver (SdS Suppenwürze)
- Zum Anrichten: Salat, Kräuterquark

Zubereitung

Die vorgekochten Kartoffeln schälen und grob reiben.

Die gekochten Lupinen mixen oder durch den Fleischwolf drehen und zu den Kartoffeln geben.

Nun den Käse reiben und ebenfalls hinzugeben.

Anschießend das Lupinenmehl, 2 Eier, die Gewürze, die geschnittenen Zwiebelwürfel, den gehackten Knoblauch, die Kräuter, die Leinsamen und die Lupinenwürze untermischen.

Dann kleine Bratlinge formen und in einer Pfanne bei mittlerer Hitze beidseitig goldbraun braten.

Zum Servieren mit Salat und Kräuterquark anrichten.