



## Sarah Wiener kocht!

Zutatenliste und Rezept zum Nachkochen

### Benötigte Zutaten zum Nachkochen für 4 Personen

#### Hauptspeise

#### **Brennnessel-Semmelknödel mit Käsesauce**

für die  
Knödel:

- 300g altbackenes Brot
- 80 ml lauwarme Bio-Vollmilch
- 1 Bund Brennnessel-Blätter
- 1 Bund Rucola-Salat-Blätter
- ½ Bund Blattpetersilie
- 1 Zwiebel
- 1 EL Bio-Sauerrahmbutter
- 1 Bio-Ei
- Unbehandeltes Salz
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Frisch geriebene Muskatnuss

für die  
Sauce:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Olivenöl
- 250 ml Schlagobers
- 3 EL Frischkäse
- 40 g geriebener Hartkäse (können unterschiedliche Käsereste sein)
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- Spritzer Zitronensaft
- Penjapfeffer oder grüner Kampotpfeffer in der Mühle

#### Nachspeise

#### **Bananeneis mit Brotchips**

für das  
Bananeneis

- Einige reife Bananen geschält, in Scheiben geschnitten und **eingefroren**
- Etwas Quark
- Etwas Joghurt
- Etwas Sahne oder Kokosmilch
- Kardamom oder Zimt

für die  
Brotchips:

- Altes Brot
- Olivenöl
- Salz
- Zitronen- oder Orangenzeste
- Honig



## Sarah Wiener kocht!

Zutatenliste und Rezept zum Nachkochen

### Rezept zum Nachkochen

#### Hauptspeise

#### **Brennnessel-Semmelknödel mit Käsesauce**

für die  
Knödel:

Das Brot etwa haselnussgroß würfeln und in der Milch zugedeckt etwa 20 Minuten ziehen lassen. Inzwischen Brennnessel, Rucola und Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zwiebel schälen, fein würfeln und in einer Pfanne in zerlassener Butter glasig dünsten. Zwiebel samt Butter, Brennesel, Rucola, Petersilie und Ei zu den Brotwürfeln geben und vorsichtig unterheben. Die Masse nicht zu stark kneten, sonst werden die Knödel zu fest. Mit etwas Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Aus der Knödelmasse mit angefeuchteten Händen etwa 90g schwere Knödel formen. Reichlich Salzwasser aufkochen und die Knödel darin etwa 10 Minuten garziehen lassen. Wenn die Knödel nach oben steigen, sind sie fertig. Mit einer Schaumkelle herausnehmen und auf einer Platte abtropfen lassen.

für die  
Sauce:

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Fein gehackte Zwiebel darin glasig dünsten, Knoblauch dazu geben und kurz einrühren. Das Ganze mit Sahne ablöschen. Den Frischkäse sowie geriebenen Käse untermengen und kurz köcheln lassen. Die Sauce vom Herd nehmen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Zum Schluss mit einem Spritzer Zitronensaft verfeinern.

#### Nachspeise

#### **Bananeneis mit Brotchips**

für das  
Bananeneis

Reife Bananen in kleine Scheiben schneiden und einfrieren. Diese dann aus dem Gefrierschrank nehmen, mit Quark, Joghurt, etwas Sahne oder Kokosnussmilch vermengen, mit Kardamom oder etwas Zimt verfeinern und alles im Smoothie-Mixer pürieren.

für die  
Brotchips:

Den Backofen auf 200°C vorheizen (Umluft 180°C). Das Brot je nach Vorliebe in dünne Scheiben schneiden. Mit Olivenöl, Zitronen- oder Orangenzeste und Honig vermengen.

Brotscheiben aufs mit Backpapier ausgelegte Backblech legen und mit den restlichen Zutaten gut verteilen. Das Ganze für 10-15 Minuten im vorgeheizten Backofen backen, zwischendurch wenden.

Sarah Wiener und das Team  
des PMO Tag und PM Forum wünschen  
**Guten Appetit!**