



## Sarah Wiener kocht!

Am 20.10.2020 von 17.45 bis 18.30 Uhr.  
Für alle Teilnehmenden am PM Forum oder dem PMO Tag.

### Benötigte Zutaten zum Mit-/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 Blatt Petersilie
- 1 Zwiebel
- 1 EL Bio-Sauerrahmbutter
- 1 Bio-Ei
- Unbehandeltes Salz
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Frisch geriebene Muskatnuss

**für die  
Sauce:**

- 250 ml Schlagobers
- 40 g geriebener Hartkäse (können unterschiedliche Käsereste sein)
- 3 EL Frischkäse
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 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
- Optional frischer Zitronenthymian oder Ananassalbei-Blätter