

"Eure Nahrung soll Euer Heilmittel sein"

Lammgulasch mit Möhren und Dinkelknödel

500 g Lammfleisch

500 g Möhren

30 g Butter

1 große Zwiebel

125 ml Wasser

Gewürze: Salz, Bertram, Galgant

Saure Sahne

Dinkelmehl

Bachminze

Das gewürfelte Fleisch in der erhitzten Butter (evtl. Sonnenblumenöl) allseitig anbräunen. Die gewürfelte Zwiebel mitdünsten, würzen, mit heißem Wasser auffüllen und etwa 35 Minuten schmoren lassen. Die geschälten und gewaschenen Möhren ebenfalls würfeln und zum Gulasch geben. Mit Wasser auffüllen, bis alles knapp bedeckt ist. Weitere 20 bis 30 Minuten schmoren lassen. Aus dem Fond mit der Sahne und angerührtem Dinkelmehl eine Soße fertigen, kurz aufkochen lassen und abschmecken.

Dinkelknödel

2-3 Scheiben weißes Dinkelbrot

250 g Dinkelschrot

100 g Dinkelgrieß

250 ml Milch

2 l Brühe

2 Eier

3 EL Parmesan

1 Zwiebel

50 g Butter

1 Bund Petersilie

Gewürze: 1/2 TL Muskat, 1 TL Bertram, Majoran, Salz, 2 EL Schnittlauch

3 EL Sonnenblumenöl

Jeweils 250 ml Milch und Brühe mit Dinkelschrot und Dinkelgrieß vermischen und unter ständigem Rühren bei milder Hitze aufkochen. Herd abschalten und 30 Minuten quellen lassen. Zwiebel in Butter glasig dünsten. Das klein gewürfelte Dinkelbrot zugeben und anrösten. Alles mit Eiern, Gewürzen, Kräutern und Parmesan unter die Dinkelmasse rühren. Zu einem festen Teig verkneten und 30 Minuten ruhen lassen. Mit nassen Händen Knödel formen und in 2 l siedener Brühe etwa 15 Minuten aufkochen. Wenn sie an die Oberfläche steigen, noch 10 Minuten garen lassen. Durch ein Sieb abgießen, mit Käse bestreuen und heiss servieren.

Guten Appetit!

