**Vegane Bärlauchknödel mit Spargel**

**Zutaten**

**Für ungefähr 6 Knödel**

200g altes (Dinkel) - Weißbrot

1 Bund ca 150g Bärlauch

2 EL Haferflocken

100ml Pflanzendrink (Hafermilch)

1/2 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 EL Olivenöl

1 EL Vollkornmehl

Salz, Pfeffer, Kümmel gemahlen, Muskat, Schnittlauch

**Für das vegan Topping (ParmeVan)**

1 EL Mandeln geschält 2 EL Cashewkerne

3 EL Bio Hefeflocken

1 TL Zitronensaft

1 Prise Salz

Das Brot, wenn es älter wird in kleine Würfel von ungefähr 1cm schneiden.

Dann kann es noch weiter trocknen oder man verwendet es gleich.

Den Bärlauch mit einem Mörser zu einem Pesto verarbeiten oder in einer Küchenmaschine mit etwas Olivenöl pürieren.

Die Zwiebel und die Knoblauchzehe ebenfalls in kleine Würfel schneiden, anschließend in dem Olivenöl glasig anschwitzen.

Die Pflanzenmilch, die Haferflocken sowie Gewürze dazugeben und alles ein paar Minuten köcheln lassen.

Die Masse über die alten Brotwürfel geben und vorsichtig unterheben.

Das Bärlauchpesto mit unterheben und etwas von dem Pesto für später als Topping beiseitestellen.

Das Dinkelmehl vorsichtig unterheben, damit nicht alles zu fein geknetet wird.

Nachdem die Masse fünf Minuten gequollen ist, mit leicht befeuchteten Händen Knödel formen. Ruhig etwas fester zusammendrücken, damit sie später nicht auseinander fallen beim Kochen.

Zehn Minuten ruhen lassen, um sie anschließend in leicht gesalzenes, kochendes Wasser zu legen. Sobald das Wasser erneut kocht, die Hitze zurücknehmen und nur noch weitere 10 Minuten leicht simmern lassen.

Für den ParmeVan alle Zutaten in der Küchenmaschine fein mahlen.

Der Rest lässt sich ohne Probleme über eine Woche in einem verschließbaren Gefäß im Kühlschrank aufbewahren und schmeckt auch hervorragend zu Nudelgerichten.

Den Spargel schälen, kochen und anschließend mit Salz und Pfeffer, Kirschtomaten und etwas Olivenöl nochmal durch die Pfanne schwenken und abschmecken.

Zu guter Letzt alles auf einem Teller anrichten, mit frischem Schnittlauch und noch etwas Olivenöl garnieren und Euch gut schmecken lassen.

An Guatn

Tipp: Auch nach viele Jahren der Knödelherstellung mache ich immer einen Kleinen Knödel zur Probe, welchen ich vorher einmal koche und probiere, um eventuell die Masse noch etwas nachzuwürzen. Sollte der erste Knödel bei der Probe auseinanderfallen, muss noch mit etwas Mehl nachgearbeitet werden.