

# „Überherrn lebt gesund!“



DSL<sup>LG</sup>  
»Das Saarland lebt gesund!«

**AUF leben**  
AKTIV UND FIT

**Aus alt mach neu!  
GEMEINSAM AUFGETISCHT**

## Saarländische Gerichte NEU INTERPRETIERT

### Mehlknepp

#### ZUBEREITUNG

1. Den Ofen auf 200°C vorheizen.
2. Kartoffeln und Blumenkohl in eine beliebige Größe schneiden und die Kartoffeln auf ein Backblech legen. Die Kartoffeln mit etwa 1 EL Öl beträufeln, nach Belieben würzen und anschließend in den Ofen geben.
3. In einer Schüssel auch den Blumenkohl würzen mit etwa 1 EL Öl beträufeln und gut durchmischen. Nachdem die Kartoffeln ca. 10 Minuten im Ofen waren, den Blumenkohl dazu geben und das Ganze für weitere 25-35 Minuten backen lassen, bis es goldbraun ist. Zwischendurch sollte das Ganze ab und zu gewendet werden.
4. Während die Beilagen im Ofen sind, kann der Teig für die Mehlknepp vorbereitet werden. Dazu das Mehl, Sprudel, das Ei und einen Schuss Milch in eine Schüssel geben und gut durchmischen.
5. Nun wird die Soße vorbereitet: dazu die Zucchini in beliebig große Stücke schneiden, ebenso die Fühlingszwiebeln. Optional können auch Knoblauch und normale Zwiebeln ergänzend verwendet werden.
6. Sind die Beilagen fast fertig, sollte Wasser für die Mehlknepp aufgesetzt werden. Um den Klößchen Geschmack zu verleihen, wird ca. 1 EL Gemüsebrühe in das Wasser gegeben. Zeitgleich werden die Schinkenwürfel, die Zucchini und gegebenenfalls Knoblauch und Zwiebeln angebraten.
7. Kocht das Wasser, werden die Mehlknepp hineingegeben. Dazu kann ein Tee- oder Esslöffel (je nach gewünschter Größe der Klößchen) zum Formen verwendet werden. Den Teig ins kochende Wasser geben, sobald die Klößchen an der Oberfläche schwimmen, sind sie fertig und können abgeschöpft werden.
8. Sind die Schinkenwürfel und die Zucchini angebraten, können nun auch die Lauchzwiebeln hinzugegeben werden. Anschließend die Milch und den Frischkäse in die Pfanne geben und kurz köcheln lassen. Das Ganze nach Belieben würzen.

„Gesund aufwachsen“  
„Gesund leben und arbeiten“  
„Gesund älter werden“



#### ZUTATEN (4 PORTIONEN)

##### Für die Mehlknepp:

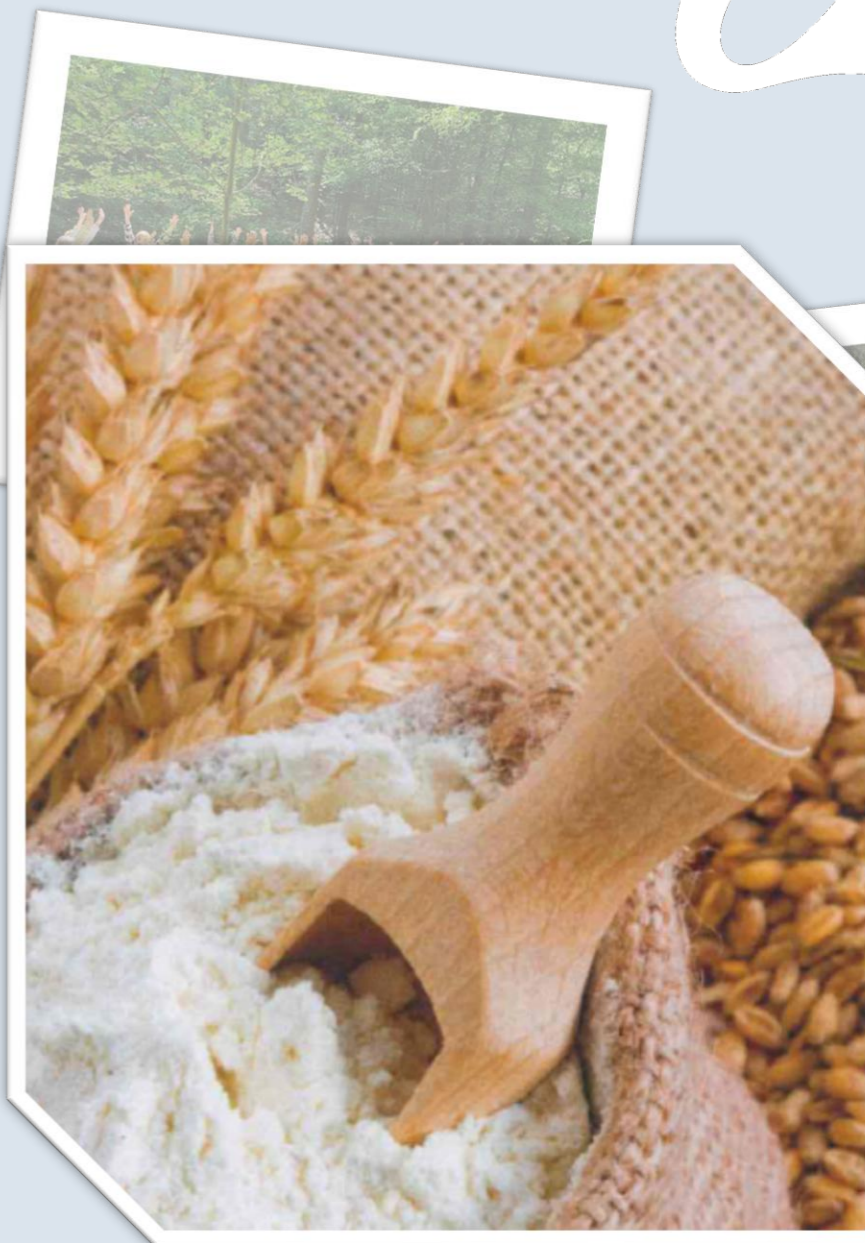
Dinkelmehl	300g
Wasser mit Kohlendioxid	150g
Ei	1
Gemüsebrühe	1 TL

##### Für die Soße:

Zucchini	1
Lauchzwiebel	1/2 Bund
fettreduzierte Schinkenwürfel	100g
Kräuterfrischkäse	200g
Milch	200 ml

##### Für die Beilage:

Kartoffeln	300g
Blumenkohl	300g



**GUTEN  
APPETIT!**

**Noch nie war guter Geschmack so gesund!**

Quelle: »Das Saarland lebt gesund!« (2024). Aus Alt mach neu! Gemeinsam Aufgetischt Kochworkshop

