

**Kochen**

**Rainer Klutsch**

**Montag, 19.06.2023**

**Dinkelknöpfe mit Sommergemüse und Bergkäse**

**Für 4 Personen**

**Zutaten**

**Für die Knöpfe**

400 g Dinkelmehl  
4 Eier (Größe M)  
500 ml Wasser, ca.  
etwas Salz  
etwas Pfeffer  
etwas Muskatnuss

**Für das Gemüse**

2 Lauchzwiebeln  
2 Zucchini, mittelgroß  
250 g Kirschtomaten, ca.  
1 Paprikaschote, gelb  
Etwas Salz  
etwas Pfeffer  
0,5 Biozitronen, Saft und Schale davon  
4 EL Olivenöl

**Für das Pesto**

2 Bund Kräuter, gemischt,  
je nach Saison  
1 Knoblauchzehe  
40 g Sonnenblumenkerne  
oder Haselnüsse  
70 ml Olivenöl  
70 g Hartkäse, z. B. Bergkäse  
oder Parmesan, gerieben  
etwas Salz  
etwas Pfeffer

**Außerdem**

etwas Bergkäse, gerieben

**Zubereitung**

1. **Für die Knöpfe** Mehl, Eier, Wasser (nach und nach zugeben), Salz, Pfeffer und Muskatnuss zu einem glatten, zähflüssigen Teig schlagen, bis erste Bläschen an der Teigoberfläche zu sehen sind. Den Teig anschließend ca. 5 Minuten quellen lassen.
2. In einem hohem Topf reichlich Wasser und 2 EL Salz mischen und aufkochen lassen. Temperatur herunterschalten.
3. Den Teig nach und nach, durch ein Knöpflesieb ins siedende Wasser drücken. Steigen die Knöpfe an die Oberfläche sind die gar. Herausnehmen und in ein kaltes Wasserbad geben.
4. **Inzwischen Lauchzwiebeln**, Zucchini, Tomaten und Paprika putzen bzw. schälen. Lauchzwiebeln in Stücke, Zucchini in Scheiben, Tomaten, je nach Geschmack, ganz lassen, halbieren oder vierteln. Paprika in Streifen schneiden.
5. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und -schale sowie Olivenöl mischen. Auf eine Grillschale oder ein Backblech geben. Das Gemüse auf dem Grill oder im Backofen bei 200 Grad Ober- und Unterhitze, ca. 20-30 Minuten garen, dabei ab und zu wenden



6. **Für das Pesto** Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Kräuter abbrausen, trockenschütteln und grob hacken. Knoblauch abziehen. Kräuter, Kerne, Knoblauch, Öl und Käse in einem Mixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

7. **Gemüse** vom Grill oder aus dem Ofen nehmen mischen und erneut abschmecken. Mit den Dinkelknöpfle und dem Pesto mischen und anrichten. Nach Belieben noch mit fein geriebenem Bergkäse und Kräutern bestreuen.

**Tipp:** Die Dinkelknöpfle nach Belieben noch in Butter oder Olivenöl anbraten.

Falls noch etwas übrig bleibt, daraus einen Salat zubereiten:

Nach Belieben noch frische Tomaten, Gurke, Mozzarella oder Schafskäse untermischen.

Ein Dressing aus Saft und Schale von 1 Biozitronen, etwas Honig, 1 TL Senf, Salz, Pfeffer und Olivenöl zubereiten. Alles mit dem Dunkel-Knöpfle-Gemüserest mischen und erneut genießen.

Auch ideal falls Knöpfle vom Vortag übrig bleiben. Wer die Knöpfle nicht selbst machen möchte, nimmt Knöpfle aus dem Kühlregal