



## Knöpfe-Salat mit Pesto-Knöpfe

### Zutaten (für vier Portionen):

#### Pesto

Sauerampfer  
Basilikum  
Petersilie  
1 Zehe Knoblauch  
Salz, Pfeffer  
50-80 ml natives Olivenöl  
½ Zitrone, unbehandelt  
1-2 EL Sonnenblumenkerne  
30 g Parmesan, gerieben

#### Salat

100 g Zuckerschoten  
1-2 Karotten  
½ Bund Radieschen  
Salz, Zucker  
1 große Gemüsezwiebel  
1 EL Mehl  
Paprikapulver edelsüß  
Öl zum Frittieren  
½ Zitrone, unbehandelt  
100 g Joghurt  
100 g Babyspinat  
1 Handvoll Blutampfer (alternativ Sauerampfer)

#### Knöpfe

3 Eier  
Salz  
Muskatnuss  
270 g Weizenmehl Type 405  
50-100 ml Mineralwasser

### Zubereitung (40 Minuten, ohne Gar- und Wartezeiten):

Für das Pesto Sauerampfer, Basilikum, Petersilie, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Olivenöl, Zitronenabrieb und -saft in eine Küchenmaschine geben und fein mixen. Sonnenblumenkerne und Parmesan dazugeben und nur kurz untermixen.

Die Zuckerschoten grob schneiden, die Karotte in feine Streifen schneiden und die Radieschen vierteln. Zusammen in eine Schale geben, salzen, zuckern und stehenlassen, sodass das Zellwasser austritt.

Für die Knöpfe die Eier mit Salz und Muskatnuss verquirlen, dann mit Mehl zu einem glatten Teig rühren und luftig aufschlagen, falls nötig einen Schuss Mineralwasser dazugeben, sodass ein dickflüssiger, klebriger Teig entsteht. Einen kleinen Teil des Pestos untermischen und etwas ruhen lassen.



Die Gemüsezwiebel in dicke Ringe schneiden und in einer Mischung aus Mehl und Paprikapulver wälzen. In ausreichend heißem Öl knusprig ausbacken, dann auf Küchenpapier entfetten.

Den Teig dann mit einer Spätzlepresse oder einem Spätzlehobel zu sehr kurzen Spätzlen, also Knöpfe, verarbeiten. Für wenige Minuten in siedendes Salzwasser geben. Sobald sie an die Oberfläche steigen, mit einem Seihlöffel entnehmen und in eine Salatschüssel geben.

Das übrige Pesto mit Zitronensaft und Joghurt zu einem Dressing mischen. Babyspinat, Blutampfer und die vorbereiteten Gemüse zu den Knöpfe geben und gründlich vermischen. Portionsweise mit den Zwiebelringen anrichten und sofort servieren.

**Nährwerte pro Portion:**

569 kcal – 27 g Fett – 21 g Eiweiß – 59 g Kohlenhydrate

**Dieses Gericht ist vegetarisch. Parmesan kann tierisches Lab enthalten.**