



Überbackene Erdäpfel-Apfelknödel

Zutaten: 4 Portionen / 8 Knödel

500 g	gekochte, mehligte Erdäpfel
150 g	Dinkelvollkornmehl
2 EL	Öl
1	Ei
20 g	Zucker
ca. 2–3	Äpfel geschält, entkernt, gerieben Zitronensaft und –zeste Zimt Butter für die Form

Überguss:

125 g	Sauerrahm
125 g	Joghurt 1 %
1	Ei
20 g	Honig
1 Pkg.	Vanillezucker

Zubereitung:

Äpfel mit Zucker, Zimt und Zitronensaft marinieren.

Erdäpfel fein reiben oder pressen, mit Mehl, Öl und Ei zu einem Teig kneten und portionieren.

Eine Auflaufform mit Butter bepinseln, die Äpfel mit Teig umhüllen, in die Form setzen und etwas gehen lassen.

Anschließend im vorgeheizten Backrohr bei ca. 180°C ca. 35-40 Minuten backen.

TIPP

Mit Zwetschken-/Hollerröster oder Apfelkompott servieren.