



Semmelknödel

Zutaten für 4 Personen:

6 Brötchen (altbacken)
1 Zwiebel
1 EL Rapsöl
250 ml Milch 3,5% Fett
3 Eier
Etwas Salz
Etwas Pfeffer
2 L Wasser

Zubereitung:

1. Die Brötchen in kleine Würfel oder in dünne Scheiben schneiden.
2. Die gehackte Petersilie und die Zwiebel in der Butter ganz kurz anschwitzen
3. Die Milch leicht erhitzen und über die Brotwürfel gießen, die Petersilie und Zwiebeln ebenfalls dazu geben und ca. 10 min quellen lassen.
4. Die mit Salz und Pfeffer verquirlten Eier dazugeben und alles zu einem nicht zu festen Teig verrühren. Sollte der Teig doch zu weich sein, etwas Semmelbrösel einrühren, kein Mehl verwenden.
5. Mit nassen Händen tennisballgroße Knödel formen, diese für 20 min. in siedendem Salzwasser gar ziehen lassen, bis sie nach oben steigen.

Nährwertangaben:

Kalorien: 414 kcal
Eiweiß: 16 g
Fett: 11 g
Kohlenhydrate: 62 g