

Schupfnudeln



Zutaten

- 750 g mehlig kochende Kartoffeln
- 60 g helles glutenfreies Mehl
- Salz
- 2 Eier
- Fett zum Ausbacken

Portionen 4

Zubereitung

Die Kartoffeln kochen, pellen und noch heiß durch eine Kartoffelpresse drücken.

Den Kartoffelschnee auskühlen lassen. Mehl, Salz und Eier zum Kartoffelschnee geben, mit den Händen zu einem glatten Teig verarbeiten. Rasch mit bemehlten Händen zu fingerlangen Nudeln formen, die Enden spitz auslaufen lassen. In heißem Fett von allen Seiten goldbraun backen, mit dem Schaumlöffel herausnehmen und sofort anrichten.

Tipp: Variation: Schupfnudeln können auch in Salzwasser gesiedet werden. Sie sind dann wesentlich bekömmlicher. Die Schupfnudeln sind gar, wenn sie an die Wasseroberfläche aufsteigen.

Pro Portion

Fruktose 0,28g

Glukose 0,41g

Verhältnis 1 : 1,5