

Semmelknödel



Zutaten

- 320 g altbackenes glutenfreies Weißbrot, Brötchen oder Baguette
- Salz
- ¼ l lauwarme LF-Milch
- 1 Schalotte fein gewiegt
- 1 Bund Petersilie gehackt
- 30 g LF-Butter
- 3 Eier
- 1 EL Speisestärke
- 4–5 EL glutenfreies Paniermehl
- 3 L Salzwasser zum Kochen

Ergibt 8 Knödel

Zubereitung

Brot in feine Scheiben schneiden, salzen, mit Milch übergießen und 30 Minuten ziehen lassen.

Währenddessen Schalotte und Petersilie in Butter dünsten. In die Brotmilch einrühren. Eier und Speisestärke zufügen. Die Masse mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig kneten. Paniermehl nach und nach bzw. bei Bedarf zugeben.

Knödel formen und locker in kochendes Salzwasser einlegen. Hitze reduzieren. Bei halboffenem Deckel 20 Minuten siedend garen, mit dem Schaumlöffel herausnehmen.

Pro Portion

Fruktose 0,06g

Glukose 0,10g

Verhältnis 1 : 1,7