

# Böhmische Hefe-Semmelknödel

Köstlich, weiche Knödel nach böhmischer Art!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei



Für 6 Personen

350ml Milch (ggf. laktosefrei)

20g frische Hefe

450g glutenfreies Mehl (ich verwende Mix B von Schär)

$\frac{1}{2}$  TL Xanthan

1 TL Salz

4 Eier

1 Zwiebel

1 Bund Petersilie

75g Butter (ggf. laktosefrei)

250g glutenfreies Weißbrot (ich verwende Baguette von Schär)

1. Das Weißbrot bzw. Baguette in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne anrösten. Beiseite stellen.
2. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Petersilie waschen und klein schneiden. Butter in einer Pfanne zerlassen, Zwiebel und Petersilie zugeben und glasig dünsten.
3. Die Milch lauwarm erwärmen und die Hefe darin auflösen.
4. Hefemilch, Mehl, Xanthan, Salz und Eier zu einem glatten Teig verrühren. Zwiebel und Weißbrotwürfel zugeben und vermengen. Zugedeckt an einem warmen Ort etwa 45 Minuten ruhen lassen.

5. Salzwasser in einem hohen Topf zum Kochen bringen.
6. Mit großzügig bemehlten Händen den Teig teilen und mit Hilfe von glutenfreiem Mehl zwei große, längliche Knödel formen. Diese jeweils in eine Gefriertüte geben und mit der offenen Seite nach oben in das kochende Wasser einlegen. Die Hitze reduzieren und einen Deckel auflegen. Knapp am Siedepunkt etwa 20 Minuten garen.
7. Dann die beiden Knödel aus den Tüten, direkt in das Wasser geben und weitere 20 Minuten garen. Die Knödel zwischendurch wenden.
8. Mit dem Schaumlöffel herausnehmen und heiß servieren.

Tipp: Böhmisches Knödel eignen sich als Beilage für Braten aller Art.

Je nach Geschmack können die Hefe-Semmelknödel auch ohne glasig gedünstete Zwiebel/Petersilie zubereitet werden.