

Käseknödel mit Parmesan

*Dieser Beitrag enthält eine Empfehlung für elektrische-
parmesanreibe.de.*

Hier zeige ich euch ein wunderbares Rezept mit einer tollen, würzigen und laktosefreien Käsesorte: Parmesan!

Parmesan ist nicht irgendein Käse. Das weiß jeder, der den berühmten Parmigiano, wie er italienisch heißt, kennt und schätzt. Nicht nur sein Name ist geschützt, auch das Anbaugebiet rund um Parma ist sehr klein gehalten, wo dieser Käse kultiviert werden [darf](#). Seit offenbar mehr als 800 Jahren hält man sich streng an die Herstellungsform dieses beliebten Würzkäses. Übrigens wird nur rund ein Fünftel des Parmesans exportiert, den Rest genießen die Italiener vergnügt selber. □

Wer ihn nutzt, setzt meistens – oder sollte dies unbedingt tun, sofern er oder sie es noch nicht tut – auf frischen Parmesan. Zwar gibt es den Käse auch bereits gerieben zu kaufen, doch der geschmackliche Unterschied ist groß: Der mittels einer [Parmesanreibe](#) selbst geriebene Parmesan überzeugt durch seinen wunderbar frischen Geschmack! Der frisch geriebene Parmesan sollte möglichst bald verbraucht werden, sonst verliert er schnell einen Großteil seines Geschmacks.

Je nachdem welche Milch verwendet wurde, kann der Parmesan leicht unterschiedlich schmecken. Wundere dich also nicht und zweifle nicht an deinen Geschmacksnerven, falls sich dieser Unterschied zufällig oder bewusst herausschmecken lässt. Manche Spitzenköche loben den Parmesan aus dem Herbst als das Nonplus-Ultra, wobei die Geschmäcker natürlich generell verschieden sind und das auch beim Parmesan. Was die Kalorien angeht: 374 Kalorien pro Gramm sagt man dem Parmesan nach – was ungefähr die solide Mitte unter der Vielzahl an Käsearten ist, die es so auf dem Markt gibt. Als sogenannter „Halbfettkäse“ spricht zudem für den Parmesan, dass er nicht

dick macht entgegen manchem Vorurteil – zumal wertvolles Zink und Vitamin D großzügig im Käse enthalten sind. Diese Inhaltsstoffe können natürlich nur bestmöglich erhalten und für den Körper zur Verfügung gestellt werden, wenn der Parmesan am Stück gekauft und direkt vor dem Verzehr frisch gerieben genossen wird. Was ist mit Parmesan im Hinblick auf die Laktoseintoleranz? Glücklicherweise können viele Käsearten ohne Sorge gegessen werden, und hierzu zählt auch der Parmesan. Daran ändert sich auch nichts durch solche Vorgänge wie etwa das Pasteurisieren von Milch. Eine ganze Liste weiterer laktosefreier Käsesorten gibt es z.B. [hier](#) zu finden.

Ein köstliches, herzhaftes Rezept gibt es nachfolgend! Die schmackhaften Käseknödel schmecken mit frisch geriebenem Parmesan gleich doppelt lecker!

Käseknödel

Eine köstliche vegetarische Speise und serviert mit Salat ergibt es eine leckere Hauptspeise!



Für 10 Knödel

Zutaten:

300g glutenfreies Weißbrot oder Brötchen (ich verwende Mini-Baguette von Schär)

250ml Milch (ggf. laktosefrei)

300g Emmentaler, klein gewürfelt

1 Zwiebel, sehr klein geschnitten
2 EL Petersilie, fein gehackt
1 EL Öl
4 – 6 EL glutenfreie Semmelbrösel (ggf. laktosefrei)
4 Eier (Gr. M)
Salz
1 Prise Muskat

Außerdem:

60g Butter (ggf. laktosefrei)
100g Parmesan, frisch gerieben

1. Glutenfreies Weißbrot oder Brötchen würfeln.
2. Zwiebelwürfel, Petersilie und Öl in eine Pfanne geben und glasig dünsten. Auskühlen lassen.
3. Milch, Käsewürfel, Zwiebelgemisch, vorerst 4 EL Semmelbrösel, Eier, Salz und Muskat zu den Brötchenstücken geben und alles vermengen. Den Teig 20 Minuten ruhen lassen, so quellen die Semmelbrösel nach und der Teig wird fester. Ist der Teig nach der Ruhezeit zu weich, noch glutenfreie Semmelbrösel untermischen. Der Teig soll gut formbar sein. Aus dem Teig 10 ovale Knödel formen.
4. Die Knödel lassen sich prima in einem Topf mit Dämpfeinsatz garen und sind in 15 – 20 Minuten fertig. Alternativ die Knödel in heißes, nicht kochendes Salzwasser einlegen und knapp am Siedepunkt 20 Minuten ziehen lassen. Achtung, kochen die Knödel auf, so zerfallen sie leicht! Die fertigen Knödel mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen.
5. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Käseknödel darin schwenken.
6. Käseknödel mit frisch geriebenem Parmesan bestreuen und servieren.

Tipp: Wer mag, kann zusätzlich geröstete Zwiebelringe zu den Knödeln servieren.

Bild 1: Brötchenwürfel



Nachfolgende Bilder: Fertige Käseknödel





rezepte-glutenfrei.de