

Kartoffelknödel

Klassische Knödel – die beliebte Beilage zu Bratengerichten!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, eifrei, fruktosearm, milchfrei siehe Tipp am Rezeptende



Für 4 Personen

750g Kartoffeln, mehlig kochend

180g Speisestärke

3/4 TL Salz

1 Prise Muskat

280ml Milch (ggf. laktosefrei)

2,5 L Salzwasser zum Kochen

1. Die Kartoffeln kochen, pellen und noch heiß durch eine Kartoffelpresse drücken. Mit Speisestärke, Salz und Muskat vermengen.

2. Die Milch zugeben und rasch einen gleichmäßigen Teig herstellen. Sollte der Teig zu weich sein, dies ist abhängig von der Kartoffelsorte, noch etwas Speistärke unter den Kartoffelteig kneten. Den noch warmen Teig zu gleichmäßigen Knödel formen und auskühlen lassen.

3. Salzwasser zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren und die Knödel einlegen. Die Knödel bei halboffenem Deckel 20 Minuten ziehen lassen. Mit dem Schaumlöffel herausnehmen und heiß servieren.

Tipp: Die Knödel nach Geschmack mit gerösteten, glutenfreien Brötchenwürfeln füllen. Hierzu ein Brötchen würfeln und in 30g

Butter (ggf. laktosefrei) rösten. Auf einem Küchentuch abtropfen lassen.

Milchfrei – Tipp: Milch durch Cashewdrink ersetzen.

