

Kaspressknödel

Wer hat Appetit auf herrlich weiche, aromatische Kaspressknödel? Die Köstlichkeit ist ideal als Suppeneinlage oder als Hauptspeise mit Blattsalaten! Die Masse für die Kaspressknödel ähnelt übrigens der Masse von Semmelknödeln, wird aber mit Käse verfeinert und ausgebacken.

Glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei. MilCHFREI, maisfrei und fruktosearm siehe Tipp am Rezeptende.



Für 4 große Kaspressknödel

300g glutenfreie Brötchen oder Baguette

200ml Milch (ggf. laktosefrei)

1 mittelgroße Zwiebel

85g geriebener Käse (z.B. Emmentaler oder Bergkäse)

2 Eier

Etwa 1 EL Petersilie, fein gehackt

Salz

je 1 Prise Majoran und Pfeffer

Zum Ausbacken: Butterschmalz oder Speiseöl

1. Brötchen oder Baguette klein Würfeln und in eine große Schüssel geben. Tipp: Vakuumierte Brötchen oder Baguettes müssen nicht vorab aufbacken werden. Brötchenwürfel mit Milch übergießen.

2. Zwiebel fein würfeln und in etwas Speiseöl glasig dünsten.

3. Alle Zutaten zu den Brötchenwürfel geben und mit den Händen einen gleichmäßigen Teig herstellen. Kleine Brötchenwürfel

sollen noch in der Masse zu sehen sein, denn diese bringen Luftigkeit in den Teig. Den Teig etwa 15 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

4. Dann aus dem Teig 4 große oder mehrere kleine Knödel formen und diese dabei etwas plattdrücken.

5. Butterschmalz oder Speiseöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Knödel bei mittlerer Temperatur von beiden Seiten goldbraun ausbacken.

Tipp: Die Knödel sind eine perfekte Suppeneinlage, schmecken aber auch als Hauptgericht mit Salat vorzüglich.

Milchfrei – Tipp: Milch durch eine pflanzliche Alternative, z.B. Cashewdrink austauschen. Auf eine vegane Streukäsealternative anstatt Käse zurückgreifen. Im gut sortierten Reformhaus oder Bioladen ist eine Auswahl zu finden.

Maisfrei – Tipp: Glutenfreie Brötchen aus der [Backmischung für BRÖTCHEN & BREZEN](#) von Tanjas glutenfrei einsetzen.

Fruktosearm – Tipp: Die Zwiebel durch eine Schalotte ersetzen. Je nach Toleranzgrenze evtl. auf selbstgebackene, zuckerfreie Brötchen zurückgreifen.



