

Semmelknödel

Ein Gaumenschmaus, nicht nur für Fans der beliebten Hausmannskost! Die formschönen Semmelknödel sind wunderbar zart und geschmackvoll zugleich – ein herrliches Geschmackserlebnis! Probiere die Knödel zu Bratengerichten, aber auch als vegetarisches Hauptgericht mit köstlicher Pilzrahmsoße und Blattsalat!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei siehe Tipp am Rezeptende



Für 6 Knödel

450g helle (softe) glutenfreie Brötchen oder Toastbrot (ich verwende Mini-Baguette von Schär)

1 EL Speiseöl

3 EL Petersilie, fein gehackt

1 mittelgroße Zwiebel, fein gehackt

250ml Milch (ggf. laktosefrei)

3 Eier

Salz

weißer Pfeffer

(Nur nach Bedarf: glutenfreie Semmelbrösel zum Binden)

1. Die unaufgebackenen Brötchen würfeln, etwa 2 cm groß, in eine Schüssel geben und die Milch über die Brötchenwürfel geben.

2. Öl in einer Pfanne erhitzen Zwiebel und Petersilie zugeben

und glasig dünsten, auskühlen lassen.

3. Zwiebelgemisch, Eier, Salz und Pfeffer zu den Brötchenwürfel geben und alles locker und gleichmäßig vermengen. Den Knödelteig 30 Minuten quellen lassen.

4. Salzwasser in einem großen Topf erhitzen.

5. Nun die Knödel formen. Der Teig soll weich, aber dennoch gut formbar sein! Bei Bedarf mit wenig glf Semmelbrösel regulieren. Anschließend **einen Knödel** formen und in das heiße, nicht kochende Wasser einlegen. Zerfällt der Knödel, noch glf Semmelbrösel unter den Knödelteig mengen.

6. Aus dem Teig gleichmäßige Knödel formen und in das heiße, aber nicht kochende Wasser einlegen. In 20 – 25 Minuten gar ziehen lassen. **Tipp: Die Knödel dürfen keinesfalls sprudelnd kochen, sonst zerfallen diese beim Garvorgang.**

Milchfrei – Tipp: Einen pflanzlichen Milchersatz, z.B. Cashewdrink, anstatt Milch verwenden.

Bild 1: Die Zutaten für die Semmelknödel



Bild 2: Die Semmelknödel keinesfalls kochen lassen, sonst zerfallen diese! Lediglich im heißen Wasser ziehen lassen.



Weitere Bilder: Fertige Semmelknödel



