



M *Erschienen in MM-Ausgabe 23*
M *4. Juni 2012*

Fotograf

Ruth Küng

[Home](#) > [Kochen](#) > [Rezepte](#) > Erdbeer-Griess-Knödel

Erdbeer-Griess-Knödel

Zubereitungszeit: ca. 3 Stunde/n

Zutaten für 28 Stücke

50 g	Butter
5 dl	Milch
	Salz
250 g	feiner Hartweizengriess
200 g	Weissmehl
1	Ei
1	Eigelb
600 g	Erdbeeren
50 g	Butter
250 g	Halbfettquark
	Zucker
	Zimt

Zubereitung

1



Butter schmelzen, Milch und 1 Prise Salz dazugeben, aufkochen. Pfanne vom Herd ziehen, Griess im Sturz dazugeben und unterrühren. Pfanne zudecken, Griess vollständig auskühlen lassen.

2



Griess mit der Gabel auflockern. 3 EL Mehl beiseitestellen, restliches Mehl, Ei und Eigelb mit dem Griess zu einem Teig kneten. Nach Belieben wenig Wasser dazugeben. Teig 2 Stunden kühl ruhen lassen.

3



Teig zu einer 4 cm dicken Rolle formen. Davon 1 cm dicke Scheiben schneiden. Teigscheiben in beiseitegestelltem Mehl wenden und flach drücken. Je 1 Erdbeere in den Teigscheiben einpacken und Knödel formen. Knödel schwimmend im leicht gesalzenen Wasser ca. 7 Minuten garen. Butter schmelzen. Knödel mit Butter, Quark, Zucker und Zimt servieren.

4



TIPP: Knödel können gut tiefgekühlt werden. Dazu gegarte Knödel einzeln einfrieren und gefroren im Dampfeinsatz erhitzen. Die Füllung kann und darf variieren. Ob Erdbeeren, Aprikosen oder Zwetschgen ist egal. Die unten aufgeführten Nährwertangaben beziehen sich jeweils auf 1 Stück.

Nährwerte

1 Portion enthält

Kalorien:	130 kcal	Eiweiss:	4 g
Fett:	5 g	Kohlenhydrate:	16 g

MM.ch

Auf migrosmagazin.ch [einloggen](#), um alle Funktionen von migrosmagazin.ch zu benutzen oder [registrieren](#), wenn Sie noch keinen Login besitzen.

Kommentar verfassen

0 Kommentare

Copyright © 2011 Migros-Genossenschafts-Bund. All rights reserved.