

GRÜNE KÄSEKNÖPFLI



3-mal täglich Milch
1 Portion =
50 g Halbhart-Käse



Kurzer Transportweg - mehr Frische

ZUTATEN

Zubereitung: ca. 45 Minuten

Ruhen lassen: ca. 30 Minuten

Backen: ca. 15 Minuten

Für 4 Personen

1 Gratinform von 23 cm Ø

Butter für die Form

Knöpfli-Teig:

400 g Ruchmehl

1 TL Salz

4 Eier

1-1,5 dl Wasser

150 g junger Spinat

200 g Halbhartkäse, z.B. Walliser Bergkäse, grob geraffelt

2 Zwiebeln, in Ringe geschnitten

1-2 EL Ruchmehl

Bratbutter



ZUBEREITUNG

1 Teig: Mehl und Salz in einer grossen Schüssel mischen. Eier, Wasser und Spinat im Mixbecher pürieren, zum Mehl geben. Teig mit der Kelle klopfen, bis er glatt ist und Blasen wirft. Zugedeckt bei Raumtemperatur 30 Minuten ruhen lassen.

2 Teig durch ein Knöpfli sieb in reichlich siedendes Salzwasser streichen. Knöpfli nach 3-5 Minuten mit der Schaumkelle herausheben, gut abtropfen lassen. In die ausgebutterte Form geben.

3 Die Hälfte Käse unter die Knöpfli mischen. Restlichen Käse darauf verteilen.

4 Zwiebeln im Mehl wenden, in der heissen Bratbutter goldgelb braten. Nach Belieben auf Haushaltspapier legen. Über die Käseknöpfli verteilen.

5 In der Mitte des auf 220 °C vorgeheizten Ofens 15 Minuten überbacken.

Doppelte Menge Knöpfli zubereiten und die eine Hälfte tiefkühlen. Für die Zubereitung Knöpfli vollständig auftauen

lassen und wie oben beschrieben zubereiten.