



SCHWEIZER KÜCHE

Gruyère- Prügeli

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.

Ergibt ca. 36 Stück

vegi

Käse-Kräuterteig

2¼ dl Milchwasser

(½ Milch / ½ Wasser)

40 g Butter

⅓ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

wenig Muskat

180 g Mehl

2–3 Eier, verklopft

150 g Gruyère, fein gerieben

**3 Esslöffel glattblättrige
Petersilie**, fein gehackt

1 Bund Schnittlauch,
fein geschnitten

Bratbutter zum Braten

1. Milchwasser mit Butter, Salz, Pfeffer und Muskat aufkochen, Hitze reduzieren.
2. Mehl auf einmal begeben, mit einer Kelle ca. 1fi Min. rühren, bis sich ein geschmeidiger Teigkloss bildet, der sich vom Pfannenboden löst. Teig in eine Schüssel geben, etwas abkühlen.
3. Eier portionenweise darunterrühren; der Teig soll weich sein, aber nicht zerfliessen.
4. Käse und Kräuter daruntermischen.
5. Teig portionenweise auf wenig Mehl zu fingerdicken Rollen formen, diese in je ca. 7 cm lange Stücke schneiden. Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren, Prügeli portionenweise je ca. 8 Min. goldgelb braten.

Dazu passen: Blattsalat und Ketchup oder Tomatensauce.

Pro Person: 28 g Fett, 22 g Eiweiss,
34 g Kohlenhydrate, 1995 kJ (477 kcal)