



M Erschienen in MM-Ausgabe 30
M 21. Juli 2014

[Home](#) > [Kochen](#) > [Rezepte](#) > Helgas original Käsknöpfele

Helgas original Käsknöpfele

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Zutaten für 4 Personen

2-3 Stück	Zwiebeln
	Salz
6 EL	Butter
500 g	Knöpfelmehl
5 Stück	Eier
2.2 dl	Wasser
200 g	Bergkäse
150 g	Rässkäse
100 g	Emmentaler

Zubereitung

1



Zwiebeln halbieren und in dünne Streifen schneiden. Leicht salzen. Bratbutter erhitzen, Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze goldbraun braten, bis sie knusprig sind.

2



Alle Käsesorten reiben. Mehl und $\frac{1}{2}$ TL Salz in eine grosse Schüssel geben. Eier aufschlagen. Wasser dazugeben, alles mit einem hölzernen Kochlöffel rasch zu einem Teig schlagen.

3



Reichlich Salzwasser in einer weiten Pfanne aufkochen. Teig portionenweise durch das Knöpflesieb schaben. Sobald die Knöpfele aufschwimmen, mit einer Schaumkelle herausheben und abtropfen lassen. Schichtweise mit geriebenem Käse in die Gebse geben und gut durchmischen. Mischung mit wenig heissem Knöpflewasser befeuchten und mit der Butter und den Zwiebeln übergossen.

TIPPS: Die Käsknöpfele mit Kartoffelsalat servieren. Die Bregenzerwälder Käsesorten durch 200 g Walliser Bergkäse, 150 g rezenten Appenzeller und 100 g Emmentaler

ersetzen. Knöpflemehl durch Spätzlimehl ersetzen.

Nährwerte

1 Portion enthält

Kalorien:	1.050 kcal	Eiweiss:	55 g
Fett:	50 g	Kohlenhydrate:	93 g

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

Kommentar verfassen

3 Kommentare

USCHI SUTTER [Gast] Habs ausprobiert. Wir finden sie sehr fein. Weiter so.
*Geschrieben vor
18 Stunden, 7 Minuten*

Eva Hofmann [Gast] Sind 450gr Käse nicht doch etwas viel auf 500 gr Mehl?
*Geschrieben vor
1 Woche*

Horst Buchholz [Gast] will ich ausprobieren
*Geschrieben vor
1 Woche*

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