



TRADITIONELL

Kartoffelknödel

Für 4 Personen

1 kg Kartoffeln mehligkochend
1 Semmel altbacken
20 Butter
120 g Mehl
1 dl Milch
3 Eigelb
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Muskat

1 Am Vortag: 300 g Kartoffeln in der Schale kochen, auskühlen lassen.

2 Am Zubereitungstag: Semmel in kleine Würfel schneiden, in der heissen Butter rösten und auskühlen lassen. Die rohen Kartoffeln schälen, direkt in eine Schüssel mit kaltem Wasser reiben. Wasser abgiessen, geriebene Kartoffeln auf ein Tuch geben, einrollen und Flüssigkeit auspressen. Kartoffeln mit Mehl mischen, Milch aufkochen und unter Rühren dazugiessen.

3 Die gekochten Kartoffeln schälen, zur rohen Kartoffelmasse reiben. Eigelb beigeben und die Masse kneten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Masse in 12 Stücke teilen, Brotwürfel in die Mitte drücken. Die Knödel gut verschliessen und rund formen. Ins heisse Salzwasser geben, einmal aufkochen und 15–20 Minuten ziehen lassen.

Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

Pro Person ca. 13 g Eiweiss,
 12 g Fett, 76 g Kohlenhydrate,
 1950 kJ/460 kcal