

BÖ Rezept des Monats

„Herrliche Erdbeertopfenknödel“

Juni 2023



Zutaten:

250 g Magertopfen, 1 Ei, 1 EL Zucker, 1 Prise Salz, 50 g griffiges Mehl, 50 g Semmelbrösel, 6 größere Erdbeeren, 20 g Butter, 50 g Semmelbrösel, Staubzucker zum Bestreuen

Zubereitung:

In einem Topf leicht gesalzenes Wasser zum Sieden bringen. Für die Knödel den Topfen mit dem Ei verrühren, Zucker und Salz zugeben und zum Schluss das Mehl und die Brösel untermengen. Den Teig auf ca. 6 Portionen aufteilen und mit je einer Erdbeere füllen und zu einem Knödel formen. Die Knödel ca. 10 Minuten sieden lassen. Für die Butterbrösel die Butter zergehen lassen und die Brösel ca. 5 Minuten bei schwacher Hitze anrösten. Zum Schluss die gekochten Knödel in den Butterbröseln wälzen und mit etwas Staubzucker servieren.

Tipp: Die Erdbeerknödel lassen sich sehr gut einfrieren!

6 Erdbeerknödel/ pro Knödel ca. 197 kcal/ 11 g Eiweiß/ 5 g Fett/ 29 g KH = ca. 3 KE

Gutes Gelingen wünscht Ihnen Regina Gattinger!

Diätologin in der PVE Böheimkirchen