

STAND: JULI 2016

Semmelknödel

Zutaten

1 Portion

120 g	Weizenbrötchen, altbacken
90 ml	Fresubin® 2 kcal DRINK Neutral
7 g/ 1 geh. TL	Weizenmehl
40 g	Zwiebelwürfel
10 g/ 1 geh. TL	Butter
1	Ei (Größe M)
	Gehackte Petersilie, Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung

Die altbackenen Brötchen in Würfel schneiden (ca. 1 x 1 cm) und mit Fresubin® 2 kcal DRINK Neutral übergießen, gut durchrühren und einige Zeit durchziehen lassen. In der Zwischenzeit die Zwiebelwürfel mit der Butter glasig dünsten und zu der Brötchenmasse geben. Mehl, Ei, Petersilie und die Gewürze dazugeben, gut durchkneten und abschmecken. Aus der Masse 2 Klöße formen und in siedendem Salzwasser ca. 20 Minuten ziehen lassen.

Tipp

Die gegarten Semmelknödel in Scheiben schneiden und in der Pfanne braten.

Nährwerte pro Portion:

Energie	740 kcal
Eiweiß	31,8 g
Kohlenhydrate	95,6 g
Fett	25,1 g