





## SEMMELEKNÖDEL

 20 Minuten

 ca. 20 Minuten

 4 Portionen

### NÄHRWERTE (pro Portion)

kcal	403
Protein	17,00 g
Fett	12,00 g
Carbs	61,25 g
Zucker	6,10 g


### ZUTATEN


- |                          |                       |                          |                                 |
|--------------------------|-----------------------|--------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | 6 Semmeln (altbacken) | <input type="checkbox"/> | 3 Eier                          |
| <input type="checkbox"/> | 3 EL Petersilie       | <input type="checkbox"/> | etwas Salz                      |
| <input type="checkbox"/> | 10 g Butter           | <input type="checkbox"/> | etwas Pfeffer                   |
| <input type="checkbox"/> | 1 Zwiebel             | <input type="checkbox"/> | etwas Semmelbrösel (optional)   |
| <input type="checkbox"/> | 250 ml Milch          | <input type="checkbox"/> | etwas Salz (für das Kochwasser) |


### WERKZEUG / KÜCHENMATERIAL

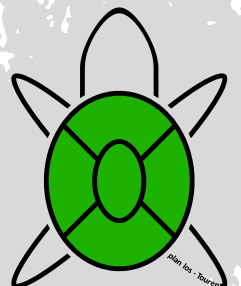
- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| 1 Schneidebrett | 1 Topf (groß)    |
| 1 Messer        | 1 Topf (klein)   |
| 1 Schüssel      | 1 Schaumlöffel   |
| 1 Schälchen     | 1 Gabel          |
| 1 Pfanne        | 1 Esslöffel (EL) |
| 1 Messbecher    |                  |

 = Arbeitszeit

 = Koch- / Backzeit

 = Kühlzeit

 = Geh- / Ruhezeit





# ZUBEREITUNG

## SEMMELEKNÖDEL

- schneide die Semmeln in dünne Scheiben und gebe sie in eine große Schüssel
- wasche die Petersilie und hacke diese anschließend
- schäle die Zwiebel und schneide sie in feine Würfel
- gebe die Butter in eine Pfanne und erhitze diese
- schwitze die Zwiebeln und Petersilie kurz in der Butter an (keine Farbe annehmen lassen)
- die Zwiebel-Petersilien-Mischung gibst du anschließend über die Semmeln
- gebe die Milch in einen Topf und erhitze diese bis kurz vor dem Kochen
- gieße die Milch über die Semmeln und lasse alles für ca. 10 Minuten quellen
- schlage die Eier über die Semmeln und würze alles mit Salz und Pfeffer
- verrühre bzw. verknete jetzt alles miteinander zu einer gleichmäßigen Masse
- wenn der Teig zu flüssig ist, kannst du noch etwas Semmelbrösel hinzugeben
- fülle in den großen Topf Wasser und bringe dieses zum Sieden - nicht zum kochen!
- füge dem Wasser Salz hinzu
- gebe die Knödel in das siedende Wasser und lasse diese ca. 20 Minuten ziehen
- hole die Knödel mit dem Schaumlöffel aus dem Wasser und richte sie an



### Resteverwertung durch und durch!

du kannst in die Semmelknödel alle Arten von Semmeln geben, auch Brezen tragen zu einem großartigen Geschmack bei

