



BRAUHOTEL WEITRA

Brauhotel Weitra Ges.m.b.H., A-3970 Weitra, Rathausplatz 6, Tel: 02856/2936-0, Fax: 02856/2936-300

Vollkorn-Käseknödel

Rezept für 4 Portionen

Zutaten

250 g altbackenes Vollkorngebäck oder Vollkornwürferl
60 g Zwiebel
60 g Margarine
3 Eier
2 dl Milch
40 g Mehl, griffig
130 g Käse (würzig), z.B. Emmentaler
Salz
Pfeffer
Muskat



Zubereitung

Margarine schmelzen, kleingeschnittene Zwiebel darin hell rösten. Eier und Milch gut verschlagen, salzen, über die Vollkornwürferl gießen. Alle Zutaten vermengen, einige Minuten ziehen lassen, Mehl unterheben. Mit nassen Händen kleine Knödel formen und in reichlich Salzwasser schwach wallend kochen.

Tipp: Mit Blattsalat servieren!

Nährwerte pro Portion

490 kcal / 23 g Eiweiß / 29 g Fett / 37 g Kohlenhydrate / 5 g Ballaststoffe / 3 BE



e-mail: info@brauhotel.at
www.brauhotel.at
Bankverbindung: Sparkasse Waldviertel-Mitte, Konto-Nr. 4200094334 (BLZ 20272)
IBAN-AT692027204200094334, BIC-SPZWAT21
FN 35542v, HG Krems, UID-Nr. ATU 18079601

Xundheitswelt
Das Waldviertler Gesundheitsparadies

