

Rezept

Gedämpfte Semmelknödel

Ein Rezept von Gedämpfte Semmelknödel, am 09.06.2026

Zutaten

4 Brötchen	¼ l Milch
1 kleine Zwiebel	2 EL Butter (20 g)
¼ Bund Petersilie	1 Ei
Salz	schwarzer Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss	Öl für den Dämpfkorb

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 290 kcal, 11 g F, 9 g EW, 37 g KH

Zubereitung

1. Den Ofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Die Brötchen in 1 cm große Würfel schneiden, auf einem Backblech verteilen und 5-8 Min. backen. Die Milch leicht erwärmen.
2. Brötchenwürfel in eine Schüssel geben, mit der lauwarmen Milch begießen und etwa 30 Min. stehen lassen.
3. Inzwischen die Zwiebel schälen, fein würfeln und in der Butter bei schwacher Hitze weich dünsten. Sie soll nicht bräunen. Die Petersilie abbrausen, trocken tupfen und fein hacken.
4. Das Ei verquirlen und mit Zwiebel und Petersilie zu den eingeweichten Brötchenwürfeln geben. Die Masse gut verkneten, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. 12-16 Mini-Knödel formen.
5. Wasser in einem sehr weiten Topf oder Wok zum Kochen bringen. Einen großen Bambus-Dämpfkorb mit etwas Öl auspinseln. Die Knödel darin verteilen und zugedeckt 12-15 Min. dämpfen.