

Rezept

Glutenfreie Semmelknödel

Ein Rezept von Glutenfreie Semmelknödel, am 02.07.2026

Zutaten

1 Ei	200 ml Milch (ggf. laktosefrei)
250 g glutenfreies Knödelbrot	100 g fein gemahlene Hirse
80-100 g Kartoffelmehl	1 TL glutenfreies Backpulver
Jodsalz	Kartoffelmehl zum Arbeiten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 10 Stück | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 140 kcal

Zubereitung

1. Eine Schüssel auf die Waage stellen. Das Ei trennen. Das Eigelb mit Milch und Wasser auf 400 g auffüllen, verquirlen und das Knödelbrot darin ca. 30 Min. einweichen. Die Mehle mit Backpulver und 1 TL Salz mischen und langsam mit einem Kochlöffel in die Brotmasse einschlagen. Das Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und diesen vorsichtig unter den Teig ziehen.
2. 3 l Wasser in einem großen Topf aufkochen. Wenn das Wasser kocht, 1 EL Salz zufügen.
3. Inzwischen mit bemehlten Händen aus dem Teig zehn Knödel formen, diese ins kochende Wasser geben und bei schwacher Hitze im halb geschlossenen Topf 30-45 Min. sanft, aber ununterbrochen kochen lassen, dabei anfangs eventuell vom Topfboden lösen. Knödel mit einem Schaumlöffel aus dem Topf heben, abtropfen lassen und warm stellen.