

Rezept

Kartoffel-Erdbeer-Knödel

Ein Rezept von Kartoffel-Erdbeer-Knödel, am 28.06.2026

Zutaten

550 g mehligkochende Kartoffeln	18 Erdbeeren (250 g)
1 EL Chia-Samen	45 g Kokosöl
120 g Dinkelmehl (Type 1 050)	30 g Dinkelgrieß
10 g Speisestärke	80 g Kokosraspel
40 g Vollkorn-Semmelbrösel	¼ TL gemahlene Bourbon-Vanille
1 EL Rohrzucker (für die Großen)	

Außerdem:

Mehl zum Arbeiten

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 18 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 115 kcal, 6 g F, 2 g EW, 13 g KH

Zubereitung

1. Die Kartoffeln in einem Topf in wenig Wasser zugedeckt ca. 25 Min. garen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und sofort pellen. Mit einem Kartoffelstampfer fein zerdrücken oder durch eine Kartoffelpresse drücken.
2. Inzwischen die Erdbeeren ca. 3 Min. in kaltem Wasser einweichen. Dann abwaschen, putzen und abtropfen lassen. Chiasamen in 3 EL heißem Wasser quellen lassen, 30 g Kokosöl schmelzen.
3. Kartoffeln, Chiasamen, geschmolzenes Kokosöl, Mehl, Grieß, Speisestärke und 20 g Kokosraspel mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verkneten. Jeweils 1 gehäuften EL Teig zu einer Kugel formen und in der Handinnenfläche leicht flach drücken. Mittig 1 Erdbeere darauflegen, den Teig darüber zusammenfassen und zu einem Knödel formen.
4. Wasser in einem großen Topf zum Sieden bringen. Die Knödel darin in 2 Portionen in jeweils ca. 10 Min. gar ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausheben, abtropfen lassen und auf zwei große Teller legen.
5. Inzwischen das übrige Kokosöl (15 g) in einer kleinen Pfanne erhitzen. Restliche Kokosraspel (60 g), Brösel und Vanille darin ca. 4 Min. anrösten. Für das Baby 1 EL abnehmen, dann für die Großen den Zucker zugeben und unter Rühren in ca. 2 Min. leicht karamellisieren lassen. Die Knödel in der Bröselmischung wälzen. Die Knödel für das Baby halbieren oder vierteln.