

Rezept

Kartoffelknödel

Ein Rezept von Kartoffelknödel, am 28.06.2026

Zutaten

700 g geschälte vorwiegend festkochende Kartoffeln	Jodsalz
200 g glutenfreier Reis	80 g Hirseflocken
2 Eier	Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für ca. 12 Stück | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 135 kcal

Zubereitung

1. Kartoffeln vierteln, in einem Topf gut mit Wasser bedecken und dieses aufkochen. 1 TL Salz hinzufügen und die Kartoffeln bei halb geöffnetem Deckel in ca. 20 Min. weich kochen.

2. Währenddessen 100 g Reis auf mittlerer und 100 g auf feinsten Stufe mahlen.

3. Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen, noch heiß zerstampfen und mit dem Reis und den Hirseflocken vermengen. Die Masse abkühlen lassen. Die Eier (ca. 90 g, eventuell mit Wasser auffüllen), 1 gehäuften TL Salz, 1/2 TL Pfeffer sowie 1 Prise Muskat unterkneten.

4. In einem großen Topf 3 l Wasser aufkochen, 1 TL Salz hinzufügen. Mit angefeuchteten Händen aus dem Teig zwölf Knödel formen und diese ins kochende Wasser geben.

5. Die Hitze reduzieren und die Knödel offen 30-35 Min. sanft kochen lassen. Anschließend mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und bis zum Servieren warm stellen.