

die Ebenrainköchin empfiehlt...

Knöpfli mit Krautstiel und Käse



Monatsmenü Oktober 2019 / 4 Personen

Knöpfliteig

100 g	Dinkel-Vollkornmehl
200 g	Dinkel-Halbweissmehl
1 KL	Salz
1 dl	Milch
½ dl	Wasser
3	Eier

in einer Schüssel mischen

verquirlen, die Flüssigkeit mit dem Mehl zu einem Teig mischen
30 Minuten zugedeckt ruhen lassen

Gemüse

600 –	Krautstiel
800 g	
	wenig Salz

Blätter von den Stängeln entfernen
Blätter und Rippen in Streifen schneiden
Gemüse auf dem Siebeinsatz oder im Steamer weich dämpfen
würzen

Fertig stellen

2 Liter	Wasser
1 EL	Salz
120 g	Reibkäse
½ dl	Rahm

aufkochen
zugeben
Knöpfliteig durch ein Knöpflesieb ins kochende Wasser streichen
3-5 Minuten garen und mit der Schaumkelle rausnehmen
langenweise mit dem gekochten Gemüse in die ausgebutterte
Gratinform geben
verfeinern
gratinieren bei 180° C ca. 5-10 Minuten

Die Ebenrainköchin wünscht "en Guete".

ErnährungPlus
mehr als essen und trinken