

KASPRESSKNÖDEL MIT GRÜNEM SALAT



XXXLLecker

ZUTATEN (für 4 Personen)

FÜR DIE KNÖDEL (CA. 12 STÜCK)

- 300 g Weißbrot
- 100 ml Milch
- 60 ml Sahne
- 3 Eier
- 200 g gekochte und geschälte Kartoffeln
- ½ Bund Petersilie
- 125 g geriebener Bergkäse
- 125 g geriebener Parmesan
- 3 EL Röstzwiebeln
- 60 g Mehl
- ½ TL Salz

- 1 TL Kümmel
- Pfeffer

FÜR DEN SALAT

- ½ Bund Schnittlauch
- 50 ml Zitronensaft
- 40 ml Olivenöl
- 20 ml Essig
- 40 ml Wasser
- 1 TL Zucker
- 1 Prise Salz
- 1 Kopfsalat

AUSSERDEM

- 5 EL Butterschmalz zum Braten

NÄHRWERTE

PRO 100 GRAMM

- 218 kcal
- 11 g Eiweiß
- 11 g Fett
- 19 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 50 Minuten

ZUBEREITUNG

1. Das Weißbrot in kleine Würfel schneiden und in eine große Schüssel geben.
2. Milch, Sahne und Eier miteinander verquirlen und zu den Weißbrot-Würfeln geben.
3. Die Kartoffeln stampfen und mit in die große Schüssel geben.
4. Petersilie waschen und fein hacken. Petersilie, die beiden geriebenen Käsesorten, Röstzwiebeln und Mehl mit in die große Schüssel zu den anderen Zutaten geben. Mit Salz, Kümmel und Pfeffer würzen. Alles mit zwei Kochlöffeln gut vermischen.
5. Den Teig 15 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
6. Nach der Kühlzeit den Teig noch einmal gut durchkneten und mit angefeuchteten Händen die Knödel formen, etwas flach drücken, sodass die Knödel ca. 3 cm hoch sind.
7. Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen und die Kaspresknödel von beiden Seiten braun anbraten.
8. Für das Dressing den Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Schnittlauch zusammen mit Zitronensaft, Öl, Essig, Wasser, Zucker und Salz in einer großen Schüssel vermischen. Den Kopfsalat waschen, putzen und in mundgerechte Stücke zupfen, kurz vor dem Servieren mit dem Dressing in der großen Schüssel vermischen.
9. Salat auf einem Teller geben und die Kaspresknödel darauf anrichten.



REISER RÄT

Für italienisch-anmutende Knödel: statt Bergkäse kann auch in kleine Würfel geschnittener Fetakäse verwendet werden und die Petersilie mit Rosmarin oder Thymian ausgetauscht werden.

