



Gebratene Rosenkohl-Knödel

Zutaten

- 1 ml Wasser
- 0,5 TL Salz
- 170 g Rosenkohl
- 160 g Toastbrot
- 2 Eigelb
- 100 ml Milch, 1,5% Fett
- 1 Beutel MAGGI Fix für Broccoli Gratin
- 60 g Greyerzer
- 3 Stängel Petersilie
- 100 g rote Zwiebeln
- 3 EL Butter
- 3 EL THOMY Reines Rapsöl

Zubereitung

1. In einem breiten Topf Wasser zum Kochen bringen. Salz zugeben. Rosenkohl putzen, waschen, die äußeren Blätter entfernen und den Strunk kreuzweise einschneiden. Den Rosenkohl in das kochende Wasser geben. Nach 8 Min. mit einer Schöpfkelle entnehmen und gut abtropfen lassen. Das restliche Wasser weiter auf dem Herd stehen lassen, 2 l Wasser zugeben und zum Kochen bringen.
2. Toastbrot in kleine Würfel schneiden und mit dem Eigelb in eine große Schüssel geben. Milch und MAGGI Fix für Broccoli Gratin zu den Toastbrotwürfeln geben und alles gut miteinander vermengen. Den gegarten Rosenkohl etwas abkühlen lassen, grob hacken und mit in den Teig geben.
3. Greyerzer fein reiben, Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Die Hälfte des Greyerzer mit Petersilie unter den Knödel-Teig mischen und gut durchkneten. Den Knödelteig auf ein sauberes Küchenhandtuch geben und längs zu einer Rolle aufrollen. Beide Enden mit Küchengarn zubinden. Die Teigrolle langsam in das siedende Wasser geben und für 25 Minuten garziehen lassen. Das Wasser sollte nicht mehr sprudelnd kochen.
4. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. Die Knödel vorsichtig aus dem Wasser heben. Kurz abkühlen lassen, aus dem Handtuch wickeln und in Scheiben schneiden. THOMY Reines Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Knödelscheiben darin von beiden Seiten goldbraun braten.
5. Die Knödel auf einem Teller anrichten und mit Zwiebeln und der anderen Hälfte des geriebenen

Käses anrichten.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	28 g
Energie	434 kcal
Fett	22 g
Protein	13 g

 59 Minuten

 4 Portionen