

Vollkornserviettenknödel

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 5 Personen:

- 50 g Butter
- 250 g Vollkornbrot, dunkles

- 200 l Milch
- 2 ST Ei

- 30 g Butter
- 50 g Zwiebel, in kleine Würfel geschnitten

- (40 g Speckwürfel, geröstet) Optional
- 40 g Nüsse (Hasel, Wahl, nach deiner Wahl☺), gehackt
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Muskatnuss geriebene

Herstellung:

1. Zuerst die Butter cremig rühren und das Vollkornbrot würfeln.
2. Milch und Ei verrühren und in die cremig gerührte Butter einmengen.
3. Zwiebelwürfel in Butter gold-gelb rösten.
4. Geröstete Zwiebel und gehackte Nüsse sowie Speckwürfel gut untermengen, mit Salz Pfeffer und Muskat würzen.
5. Knödelmasse auf eine Klarsichtfolie (nasse Serviette oder Geschirrtuch) geben und zu einer ca. 4-5 cm starken Rolle formen.
6. Im „gesalzenen“ Wasser 25 Minuten köcheln lassen.

