

Serviettenknödel

- für 4 Personen -

Zutaten:

200 g altbackene Brötchen

250 ml Milch, 1,5 % Fett

200 ml Gemüsebrühe

1 Ei (Handelsklasse „S“)

75 g Dinkelvollkornmehl

1 Bund Petersilie

Salz, Muskat

Zubereitung:

Am Vorabend Brötchen kleinwürfelig schneiden, mit heißer Gemüsebrühe und Milch übergießen · am Tag der Zubereitung Eigelb, Dinkelmehl und klein geschnittene Petersilie unterheben · Eiklar steif schlagen unterheben und mit Salz und Muskat abschmecken · die Masse in eine Serviette binden und 20 Minuten garen lassen · den so entstandenen Laib in 8 Scheiben schneiden

Nährwertangaben:

1 Portion = 265 kcal, 7g Ball., 45 mg tier. Chol.

1 KHE = ½ Scheibe