



KÄSKNÖPFLE – HERZHAFT GUT!

Bregenzwälder Vollkorn-Käseknöpfe . Ein schnelles Rezept für Tage an welchen wir Energie brauchen. Besonders gut schmeckt es nach einer ausgiebigen Wanderung in Kombination mit erfrischem Salat.

Rezept-Idee von Familie Schwarz.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

600g	Dinkelvollkornmehl (von Familie Kainz)
6 Stk	Eier von Gut Illmau
1 EL	Salz (es gibt Salzvarianten für jeden Geschmack in der genussBOX)
50 ml	Wasser
	Muskatnuss
ca. 450g	Bregenzwälderkäse würzig und/ oder mild (von Familie Schwarz)
150g	Butter
300g	Zwiebel

ZUBEREITUNG

Für die Knöpfe werden Mehl, Eier, Salz, Muskatnuss und Wasser gut mit einander vermengt. Danach den Teig durch den Spätzler in das kochende Salzwasser lassen. Sobald die Knöpfe an der Wasseroberfläche schwimmen sind sie fertig – abseihen und schichtweise mit dem geriebenen Käse in die Pfanne geben.

Nun die Zwiebel fein schneiden und in Butter anbraten bis sie goldbraun knusprig sind und anschließend in die Käseknöpfe rühren.

Heben Sie sich eine Hand voll auf, um sie ganz zum Schluss auf das fertige Gericht zu streuen ... das Auge isst ja bekanntlich mit.

SERVIER-TIPP! Frischer grüner Salat mit Honig-Apfelessig der Bio Imkerei Stögerer oder knackiger Gurkensalat mit Sauerrahm ergänzen die Käseknöpfe besonders gut!

