



Semmelknödel mit geröstetem Zwiebelgemüse

Zeit gesamt
50min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Milch	250 ml
Brötchen	300 g
Salz	
Bio Zitronen	1 St.
Crème fraîche	150 g
Pfeffer, schwarz	
Petersilie, frisch	20 g
Eier	2 St.
Muskatnuss, gemahlen	
Paniermehl	75 g
Zwiebeln, rot	1 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Butter	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Schüssel, kleiner Topf, großer Topf

1. In einem Topf Milch lauwarm erhitzen. Brötchen in Scheiben schneiden. In einer Schüssel Brötchen mit Milch übergießen und zum Durchziehen und Abkühlen beiseitestellen. In einem weiten Topf ca. 3 l Salzwasser zugedeckt aufkochen.
2. Für den Dip Zitrone waschen, ca. 1/2 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Crème fraîche mit Zitronenabrieb verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und kühl stellen. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.
3. Eingeweichte Brötchen mit Petersilie und Eiern verkneten und mit Pfeffer, Muskat und Salz würzen. Falls nötig Paniermehl zufügen, bis der Teig gut formbar ist. Aus der Masse mit leicht angefeuchteten Händen ca. 10–12 Knödel formen. Diese im Salzwasser ca. 18–20 Min. garen, dabei einmal wenden. Das Wasser soll nicht sprudelnd kochen.
4. Rote und gelbe Zwiebeln schälen. Frühlingszwiebeln waschen und Enden entfernen. Alles in feine Ringe schneiden. In einer Pfanne Butter auf niedriger bis mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln darin zugedeckt ca. 15 Min. goldbraun schmoren. Dabei hin und wieder wenden und darauf achten, dass die Zwiebeln nicht zu dunkel werden.
5. Knödel aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen und mit Zwiebelgemüse und Zitronendip auf Tellern anrichten. Mit Petersilie bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	523 kcal
Kohlenhydrate	66 g
Eiweiß	17 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	22 g