

# HERZHAFTE KNÖDEL

REZEPT FÜR 1 PORTION

## Zutaten:

- 35 g **MEVALIA Burger Mix**
- 45 ml Wasser
- Salz, Pfeffer, Majoran
- 1 TL Olivenöl
- 10 g Zwiebel (fein gehackt)
- 3 g Knoblauch
- 3 g Petersilie (gehackt)
- 60 g **MEVALIA Pan Carrè**
- 15 g Schlagsahne
- 45 ml Wasser
- 10 g Eiersatz-Pulver



## Zubereitung:

Den Burger Mix würzen und mit Wasser und Öl vermischen. Kurz quellen lassen. Zwiebeln und Knoblauch in einer Pfanne anschwitzen. Burger Masse dazugeben und kräftig durchrösten. Immer wieder gut umrühren bis die Masse zu feinen Bröseln zerfällt. Etwas erkalten lassen. Die Brotscheiben würfeln und die Schlagsahne mit Wasser vermischen. Die Brotwürfel, den gerösteten Burger Mix und den Eiersatz gut vermischen. Die Flüssigkeit zügig unterrühren und die Masse kurz ruhen lassen.

Zwei Knödel formen. Etwas Wasser in eine für Mikrowellen geeigneten Schüssel geben und die Knödel auf einen Siebeinsatz legen. Zugedeckt bei 750 Watt für 2,5 Minuten kochen und sofort servieren.

## Tipp:

Die Knödel können zusammen mit Salat oder Kraut als Beilage serviert werden. Klein geformte Knödel eignen sich auch hervorragend als Suppeneinlage.

Nährwertangaben:	gesamtes Rezept
Energie	518,67 kcal
Fett	21,11 g
Kohlenhydrate	71,83 g
<b>Protein</b>	<b>2,22 g</b>
<b>Phenylalanin</b>	<b>81,42 mg</b>
<b>Tyrosin</b>	<b>62,40 mg</b>
<b>Leucin</b>	<b>141,0 mg</b>