

Manchmal darfs auch mal ein bisserl komplizierter sein. Wenn man dafür das Lob der Gäste einheimen kann, gesund gekocht hat und es für Diabetiker auch noch geeignet ist – Koch und Köchinnenherz, was willst du mehr!

Selchkäseknöderl auf Blattsalat

4 Portionen 395 kcal/ ca. 2 BE

Zutaten:

Für den Teig:

20 g Halbfettbutter

1 Ei

120 g Weizenvollkornmehl

250 g magerer Topfen

Für die Füllung:

100 g Topfen

100 g Räucherschnittkäse

1 Ei

Salz, Pfeffer, Majoran (frisch oder getrocknet)

80 g Kürbiskerne zum „Wälzen“

Zubereitung:

Topfen, Vollkornmehl, Ei, Butter und Salz zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer Rolle formen und mind. ½ Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Fülle den Topfen, Ei, Salz, Pfeffer und Majoran und den klein gehackten Selchkäse vermischen. 12 Knöderl formen und im Gefrierschrank ca. 20 Minuten tiefkühlen.

Die Rolle in 12 Stücke teilen und die Selchkäsefüllung darin einschlagen.

Die Knöderl in Salzwasser ca. 15 Minuten ziehen lassen.

Die Kürbiskerne hacken und anrösten.

Anschließend die Knöderl in den Kürbiskernen wälzen.

Dazu passt perfekt grüner Salat mit Kürbiskernöl (sehr gesund, aber Achtung Kalorien) oder Gemüse in jeglicher Form.

Salat hat pro 50g zwischen 5 und 15 Kalorien und keine Broteinheiten, 1 EL Öl hat ca. 110 kcal und ebenfalls keine Berechnung.



Guten Appetit!