

Friskäseklößchen

Leckere, nahrhafte Klößchen, die gut zu gedünstetem Gemüse oder Tomatensauce und Parmesan passen. Wer mag, kann die Klößchen auch in Kokosöl mit Zwiebeln anbraten.

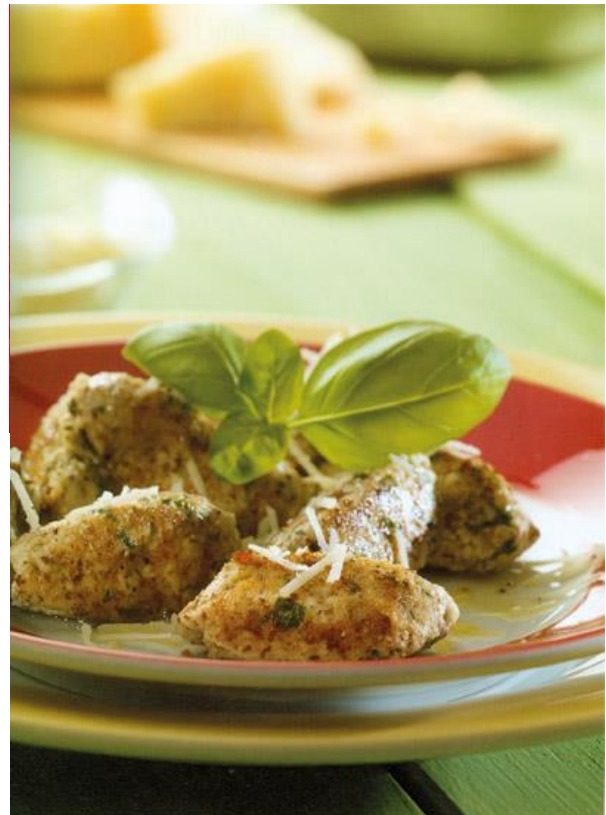
Mit Basilikum und gemahlene Mandeln.

Zutaten für 2 Personen:

10 g Basilikumblättchen
100 g körniger Frischkäse
100 g Frischkäse
1 Ei
90 g gemahlene Mandeln
30 g Eiweißpulver, Mandelmehl oder Erdmandelmehl
Unbehandeltes Natur-Steinsalz
Pfeffer oder etwas Schwarzkümmelöl

Hinweis:

Wir empfehlen Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau zu wählen.



Zubereitung:

Das Basilikum waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Den körnigen Frischkäse durch ein Sieb streichen. Mit den übrigen Zutaten und dem Basilikum gut verrühren. Mit Pfeffer und Salz würzen. 30 Minuten kalt stellen.

Von der Friskäsemasse mit einem Teelöffel etwas Teig abstechen, zwischen den Händen Klößchen formen und diese auf einen Teller legen (ergibt etwa 20 walnussgroße Klößchen).

In einem Kochtopf Wasser mit Salz aufkochen. Vom Herd nehmen, die Klößchen hineingeben und 20 Minuten gar ziehen lassen. Den Topfdeckel dabei auflegen.

Die Klößchen mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.

Dazu passt gedünstetes Gemüse, Tomatensauce oder Parmesan. Wer mag, kann die Klößchen auch in Kokosöl mit Zwiebeln anbraten.