

Semmelknödel - BG A, B, AB und 0 Sekretor

Semmelknödel waren schon immer eine meiner Lieblings Speisen, die ich nach Start der Bluttypen Ernährung erst einmal nicht mehr auf meinem Ernährungsplan hatte, da sie klassisch mit Weizen und Milch gemacht werden.

Seit einiger Zeit experimentiere ich jetzt schon an einem Rezept, um leckere Knödel herzustellen. Sie sind vielfältig kombinierbar, mit Pilzen, Kräuter oder mit Pute und Lamm. Aber auch als Beilage für ein Festessen sind sie immer eine gute Wahl.



Zutaten für ca. 5 bis 6 Knödel:

- 1/2 Dinkelbaguette (normale Größe) oder ein Kleines
- ca. 200 ml heißes Wasser (Alternativ kann auch [Mandelmilch](#) verwendet werden)
- ca. 100 g [Dinkel-Semmelbrösel](#)
- 1 EL Olivenöl
- 1 Ei
- 1/2 Bund Petersilie
- Meersalz und [Kreuzkümmel](#) nach Geschmack



Zubereitung:

Dinkelbaguette in kleine Stücke schneiden oder reißen. Die Brotstückchen mit heißem Wasser übergießen und durchkneten. Die Brotstückchen sollten durch das Übergießen schön weich werden evtl. noch heißes Wasser nachgießen. Restliche Zutaten und Gewürze dazugeben und wieder gut kneten. Der Teig ist etwas klebrig, darf aber nicht matschig sein, dann noch Semmelbrösel dazugeben. Mit feuchten Händen Knödel formen und in siedendem Salzwasser 20 Minuten köcheln lassen. Die Knödel

können problemlos eingefroren werden.

Rezeptvorschläge:

Semmelknödel mit Pilzsoße

Zutaten:

- 200 g Pilze (typgerecht auswählen)
- 1 Zwiebel
- 1 EL [Ghee](#)
- 80 g Feta aus Schafs- oder Ziegenmilch
- 2 Schöpfkellen Knödel-Kochwasser
- etwas Kresse als Topping
- Meersalz und Oregano nach Geschmack



Zubereitung:

Zwiebel in feine Würfel schneiden, Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Zusammen mit den Zwiebeln in einer Pfanne mit Ghee richtig heiß anbraten bis eine leichte Bräunung entsteht. Vor dem Ablöschen ca. 1 TL Oregano über die Pilze geben und umrühren. Jetzt mit 2 Kellen vom Knödelkochwasser ablöschen, Feta in kleine Würfel schneiden und dazugeben. Im heißen Wasser den Feta rühren bis er sich aufgelöst hat. Wenn die Soße zu dick wird, noch etwas Kochwasser dazugeben. Mit Meersalz abschmecken und zusammen mit dem Semmelknödel servieren. Etwas Kresse on Top geben.

Semmelknödel mit Putenbrust

Zutaten:

- 150 g gegarte Putenbrust
- 1 Zwiebel
- 1 EL [Ghee](#)
- 80 g Feta aus Schafs- oder Ziegenmilch
- 2 Schöpfkellen Knödel-Kochwasser
- etwas Kresse als Topping
- Gewürze: Curry, Kreuzkümmel, Paprika, Thymian
- Meersalz nach Geschmack



Zubereitung:

Zwiebel in feine Würfel schneiden, Putenbrust würfeln. Zusammen mit den Zwiebeln in einer Pfanne mit Ghee anbraten bis eine leichte Bräunung entsteht. Gewürze nach Geschmack dazugeben und kurz mit anbraten. Jetzt mit 2 Kellen vom Knödelkochwasser ablöschen, Feta in kleine Würfel schneiden und dazugeben. Im heißen Wasser den Feta rühren bis er sich aufgelöst hat. Wenn die Soße zu dick wird, noch etwas Kochwasser dazugeben. Mit Meersalz abschmecken und zusammen mit dem Semmelknödel servieren. Etwas Kresse on Top geben.