

KARTOFFELKLÖßE "KEIN GLUTEN KOCHBUCH"

Autor: Gast, 16.01.2019

Zutaten für 2 Personen:

250 g	Kartoffeln, mehligkochend
1/2	Ei
30 g	Maisstärke, glutenfrei
1 Teelöffel	Salz
1/2 Teel.	Muskat

Zubereitung:

Kartoffeln waschen, schälen, kochen, pressen und abkühlen (absterben) lassen.

In einer Schüssel Kartoffelmasse, Ei, Stärke, Salz und Muskat vermengen.

Eine Rolle formen und gleiche Teile abstechen.

Diese Teile zu Klöße formen.

Probekloß in Stärke wälzen, ins kochende Salzwasser geben und 20 Minuten ohne Deckel ziehen lassen. Das Wasser darf dann nicht mehr kochen, damit der Kloß nicht zerfällt.

Mit den restlichen Klößen wie mit dem Probekloß verfahren.

Tipp: Die Klöße kann man mit gerösteten, glutenfreien Weißbrotwürfeln füllen.

Nährstoffanalyse:

Kilokalorien	162
Proteine	4,4 g
Fette	1,8 g
Kohlenhydrate	31,5 g

Die Nährwerte beziehen sich auf die oben angegebenen Zutaten.