



PIN

Suflanis Tiroler Knödel Style

Rezept von Bumblebee im Ketoland

Gang: **Hauptgerichte** Schwierigkeit: **einfach**

Portionen	Zubereitungszeit	Backzeit
3 Portionen	5 Minuten	25 Minuten

Für eine g'scheite Tiroler Hüttengaudi braucht es traditionelle Hausmannskost und ordentlich Speck – mit diesen ketogenen Suflanis à la Tiroler Knödel, serviert mit deftigem Sauerkraut, zauberst du dir pures Almfeeling in deine vier Wände.

Rezept ergibt 3 – sehr sättigende – Portionen (à 2 Stück mit Sauerkraut) zu je 7,3g KH (683,4 kcal)

Zutaten

Für die Suflanis:

- 120g **Mandelmehl** NICHT ENTÖLT
- 6g Weinsteinbackpulver
- 40g Proteinpulver neutral (ich verwende sportness von DM)

- 3 Eier (Größe L)
- Salz, Pfeffer
- Paprikapulver, gemahlener Kümmel
- 40ml Schlagsahne
- 50ml Mineralwasser
- 45g Butter
- 100g rote Zwiebel, fein gehackt
- 100g Speck, gewürfelt
- etwas weiche Butter zum Befetten der Förmchen
- fein gehackte Petersilie

Für das Sauerkraut:

- 500g Sauerkraut (eingelegt)
- 1 TL Kümmel
- 4 Wacholderbeeren
- ca. 70ml Wasser oder Suppe

Außerdem:

- 6 Stück Souffléförmchen aus Keramik** oder 4 Kaffeetassen

Zubereitung

Sauerkraut:

Sauerkraut mit den weiteren Zutaten in einen Topf geben, aufkochen und bei mittlerer Hitze circa 30 Minuten unter gelegentlichem Umrühren köcheln.

Suflanis:

Alle trockenen Zutaten in eine Schüssel geben und umrühren.

Speckwürfel in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten und ebenfalls in die Schüssel geben.

Pfanne zurück auf die Kochplatte stellen, Butter dazugeben und die Zwiebelstücke darin goldbraun anbraten. Sobald die Zwiebeln eine schöne Farbe haben, Pfanne beiseite stellen.

Nun die Eier, Sahne und Mineralwasser in die Schüssel geben und mit einem Esslöffel gut verrühren.. Zuletzt die überkühlten Speckstücke mitsamt der Butter und der Petersilie zur Masse geben.

Förmchen (6 Souffléförmchen für den Backofen oder 4 Kaffeetassen für die Zubereitung in der Mikrowelle) mit etwas Butter dünn ausstreichen.

Die Suflani-Masse gleichmäßig auf die Förmchen verteilen.

Zubereitung im Backofen:

Suflanis in den auf **180°C Ober-/Unterhitze** vorgeheizten Backofen geben und **25 Minuten backen**.

Kurz überkühlen lassen, aus den Förmchen stürzen und mit dem Sauerkraut anrichten.



Zubereitung in der Mikrowelle:

Suflanis in die Mikrowelle geben (es können alle Suflanis miteinander gegart werden) und auf höchster Stufe 7:00 Minuten garen.

Kurz überkühlen lassen, aus den Förmchen stürzen und mit dem Sauerkraut anrichten.

Da die Tassen-Suflanis in der Mikrowelle eher schlank und hoch geraten, kann man sie in Scheiben schneiden und hübsch anrichten.