Teig mit einer Kelle mischen und so lange klopfen, bis der Teig glänzt und Blasen wirft.

Teig portionenweise durchs Knopf-Sieb (siehe «Tipp») ins leicht siedende Salzwasser streichen.

Pilze wenn möglich nicht waschen. Verunreinigungen mit Messer oder Pinsel entfernen.

Polenta-Knöpfe mit Pilzragout

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.
Quellen lassen: ca. 30 Min.

Polenta-Knöpfe

- **70 g feiner Maisgriess** (Kochzeit ca. 2 Min.)
- **2 dl Milch,** warm
- **300 g Mehl**
- **¾ Teelöffel Salz**
- **3 frische Eier,** verklopft
- **Salzwasser,** siedend
- **Bratbutter** zum Anbraten

1. Maisgriess in eine grosse Schüssel geben, Milch darübergiessen, ca. 10 Min. quellen lassen.
2. Mehl und Salz mischen, in der Mitte eine Mulde eindrücken, Griessmasse mit den Eiern verrühren, nach und nach unter Rühren in die Mulde giessen, mischen (siehe kleines Bild 1). Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 30 Min. quellen lassen.
3. Teig durchs Sieb streichen (siehe kleines Bild 2). Knöpfe ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen, mit einer Schaumkelle herausnehmen, gut abtropfen.
4. Bratbutter in einer grossen Bratpfanne warm werden lassen. Knöpfe portionenweise bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. goldbraun braten. Herausnehmen, zugedeckt beiseite stellen. Bratfett auftupfen.

Pilzragout

- **1 Esslöffel Butter**
- **1 kleine Zwiebel,** fein gehackt
- **1 Esslöffel Thymianblättchen**
- **300 g Eierschwämme** (siehe kleines Bild 3), evtl. halbiert
- **½ Teelöffel Salz**
- **wenig Pfeffer**
- **beiseite gestellte Knöpfe**

Butter in derselben Pfanne warm werden lassen, Zwiebel, Thymian und Pilze ca. 4 Min. dämpfen, würzen, Knöpfe daruntermischen, nur noch heiss werden lassen.

Lässt sich vorbereiten: Polenta-Knöpfe ohne Pilzragout 1 Tag im Voraus zubereiten. Zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Pro Person: 12 g Fett, 18 g Eiweiss, 69 g Kohlenhydrate, 1917 kJ (459 kcal)

Tipp: Das Chnöpfler-Set besteht aus 2 Sieben mit 2 Lochgrössen, Teigschaber und Kochbuch. Die Siebe passen auf Pfannen mit einem Durchmesser von 18 bis 24 cm.

Rezept Betty Bossi
Betty Bossi Zeitung Nr. 09/2009
© Betty Bossi Verlag AG
www.bettybossi.ch