

## Polenta-knoedels



### Met kaas

#### Ingrediënten voor 12 stuks:

- 100 gram polenta (maïsgries)
- 40 gram geraspte Parmezaanse kaas
- 30 gram volkoren paneermeel (Joannusmolten)
- 300 gram verse roomkaas - in een kuipje - naturel (California)
- 2 eieren (gesplitst in eiwitten en eigelen)
- 1 theelepel basilicum
- Zout

*Voor de afwerking nog wat gesmolten roomboter en Parmezaanse kaas*

#### Bereiding:



1. Zet de eiwitten apart in een mengkom.
2. Meng in een andere kom alle overige ingrediënten goed door elkaar.
3. Eiwitten goed stijf kloppen.
4. Eiwitten voorzichtig door het deeg scheppen.

5. Zet dit mengsel, afgedekt, een uur in de koelkast.
6. Breng een ruime pan met water en zout aan de kook.



7. Schep met een ijslepel deegballetjes en laat ze voorzichtig in het kokende water vallen.
8. Eventjes goed laten koken, dan het vuur laag, deksel op de pan en in 15 minuten gaar koken.
9. De gare knoedels met een schuimspaan uit het water halen.
10. Voor het opdienen bedruppelen met wat gesmolten roomboter en bestrooien met iets Parmezaanse kaas.

*Je kunt de gare knoedels ook verwerken in een ovensgerecht, bijvoorbeeld met witte bonen in tomatensaus en gestoofde ui met spinazie. Serveer er bloemkool of broccoli bij en wat wortelrauwkost.*



Dit recept komt uit de Ernährungs Rundbrief nr. 4 2010 en is bewerkt door **Voedwel**, Ineke Fienieg, natuurvoedingskundige: [www.voedwel.nl](http://www.voedwel.nl)

Recept: 2020009  
Hoofdgerecht  
Seizoen: hele jaar