

Heinrich Gasteiger . Gerhard Wieser . Helmut Bachmann

Das Südtiroler Knödelkochbuch

Herzhafte
und süße
Varianten

Die besten Rezepte zum Selbermachen



ATHESIA

BIBLIOGRAFISCHE INFORMATION DER DEUTSCHEN NATIONALBIBLIOTHEK

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet abrufbar:
<http://dnb.d-nb.de>

BILDNACHWEIS

Athesia-Tappeiner Verlag Seite 7

Josef Pernter Seite 17 unten

stock.adobe.com – Tatsiana Yatsevich Seite 15

Simone Zöggeler, www.dariz.com Seite 10

Alle übrigen Aufnahmen stammen von Günther Pichler, Eggen, www.gpichler.com

2020

Alle Rechte vorbehalten

© by Athesia Buch GmbH, Bozen

Ausstattung: Die Teller für die Fotos wurden von der
Firma Schönhuber-Franchi zur Verfügung gestellt.

Lektorat Wissenswertes: Christian Rainer

Korrektorat: Kathrin Kötz

Design & Layout: Athesia-Tappeiner Verlag

Druck: Athesia Druck, Bozen

ISBN 978-88-6839-515-5

www.athesia-tappeiner.com

buchverlag@athesia.it



*Einfach QR-Code
scannen und auf
unserer Internetseite
informieren.*

Heinrich Gasteiger . Gerhard Wieser . Helmut Bachmann

Das Südtiroler
Knödelkochbuch



Die besten Rezepte zum Selbermachen



ATHESIA VERLAG

Gruß aus der Küche



Gerhard Wieser

G. Wieser

Helmut Bachmann

H. Bachmann

Heinrich Gasteiger

H. Gasteiger

Wenn Südtirol so etwas wie ein Nationalgericht hat, dann ist es der Knödel. Oder besser: die Knödel. Denn den runden Alleskönner gibt es in zahllosen Varianten: als Suppeneinlage und Hauptgericht, mit Kräutern und Pilzen, mit Speck, Leber oder in der Fastenausgabe, mit Buchweizen, Schwarzbrot oder in modernen Varianten auch mit Couscous. Und sogar als Dessert machen Knödel in ihrer süßen Form eine gute Figur.

Eine solche Vielfalt in ein Kochbuch zu packen, ist keine leichte Aufgabe. Wir haben es trotzdem versucht, erzählen Ihnen in diesem Buch alles Wissenswerte zu Knödeln und geben Ihnen wertvolle Tipps, damit bei der Herstellung nichts schiefgeht. Schließlich sollen, nein dürfen Knödel beim Kochen nicht zerfallen. Das wäre in Südtirols Küche eine Katastrophe.

Das Herzstück dieses Buches bilden natürlich die zahlreichen Rezepte, mit denen wir versuchen, der unglaublichen Knödelvielfalt gerecht zu werden. Dies auch, indem wir die traditionellen Rezepte, jene aus Omas Küche sozusagen, durch eine ganze Reihe neuer Knödelvarianten ergänzen. Diese Kreationen sind erst durch eine sehr viel größere Auswahl an Zutaten möglich geworden und erfüllen auch die Ansprüche international geschulter Gaumen.

Zu guter Letzt eine persönliche Note: Selten haben wir die Arbeit an einem Buch so genossen wie an diesem. Das hat einen einfachen Grund: Knödel sind unsere Lieblingspeise. Von allen dreien.

Auch in diesem Sinne viel Spaß beim Lesen und Knödelkochen!



Inhalt

6 Ein waschechter Südtiroler?

- 6 Das Gericht der Bergbauern
- 7 Fakten und Legenden
- 7 Eins, zwei, drei, vier
- 7 Zwei Südtiroler, ein Gericht: Knödel und Speck

8 Alte Küche, moderne Ernährung

9 Knödel und kulinarisches Brauchtum – Törggelen

10 Menü mit Knödeln

- 10 Knödel in der Suppe und als Vorspeise
- 10 Knödel als Beilage
- 11 Knödel als eigenständiges Gericht
- 12 Mit Knödeln rund um die Welt
- 13 Süße Knödel

13 Was trinkt man zu Knödeln?

14 Mut zur Kreativität

- 14 Knödeldielfalt
- 14 Speckfrei
- 14 Unser täglich Brot

14 Die Tipps der Profis

- 14 Damit Knödel beim Kochen nicht zerfallen ...
- 14 Damit der Kartoffelteil für süße Knödel nicht zu zäh wird ...
- 14 Damit sich Obstknödel beim Formen gut verschließen lassen ...

15 Abkürzungen für Maße und Gewichte

16 Knödelklassiker: Schritt für Schritt

- 16 Speckknödel und Serviettenknödel
- 17 Pressknödel und Marillknödel

18 Herzhafte Knödel

74 Süße Knödel

94 Register

95 Glossar und Küchensprache

- 95 Ländertypische Bezeichnungen



Ein waschechter Südtiroler?

Wir sagten schon: Wenn Südtirol so etwas wie ein Nationalgericht hat, dann sind es Knödel. Fragt sich nur: Sind denn Knödel waschechte Südtiroler? Sind sie ein typisches Südtiroler Gericht, das von hier den Weg in den ganzen Alpenraum gefunden hat? Oder war es doch eher umgekehrt und die Südtiroler haben es „nur“ zur Knödel-Meisterschaft gebracht?

Das Gericht der Bergbauern

So interessant diese Frage aus küchenhistorischer Sicht auch ist, sie ist kaum noch zu beantworten. Klar ist, dass Knödel im ganzen Alpenraum auf dem Speiseplan stehen. Der Grund dafür ist einfach: Im Knödel steckt so ziemlich alles, was ein Bauern-

hof hergibt, also **Brot, Eier, Milch** und **Mehl**. Und an Feiertagen konnte man sich im Knödelteig auch den einen oder anderen Speckwürfel leisten, der von den hofeigenen Schweinen stammte. Knödel waren also das Gericht bäuerlicher Selbstversorger.

Noch einen Vorteil haben Knödel und dieser Vorteil stellt sie in eine lange Reihe anderer Gerichte – weltweit. Schließlich fehlen in kaum einer Küche Gerichte aus altbackenem Brot. Weil Lebensmittel knapp waren, ihre Verschwendung daher Sünde, wurde Brot niemals weggeworfen. Selbst dann nicht, wenn es trocken und hart geworden war. In der Knödelmasse wird das altbackene Brot in Eiern und Milch eingeweicht, weil es dadurch und durch das Kochen wieder essbar wird. So sorgt es für Nachschub an Kohlenhydraten und daher für Energie. Auch das macht Knödel zum idealen Fundament des harten, entbehrungsreichen Lebens in den Bergen.

Fakten und Legenden

Weil man der Geschichte des Knödels also heute kaum noch nachspüren kann, ranken sich zahlreiche Geschichten um das Gericht und dessen Entstehung. So erzählt man sich, dass es Landsknechte gewesen seien, die die Erfindung des Knödels angestoßen hätten. Im wahrsten Sinne des Wortes. Eine Horde hungriger Landsknechte – so die Legende – sei in ein Tiroler Wirtshaus eingefallen und habe damit gedroht, aus Interieur und Wirtsleuten Kleinholz zu machen, sollte nicht umgehend aufgetischt werden. Weil in den Töpfen und Pfannen der Wirtin aber gähnende Leere herrschte, musste sie improvisieren, mischte aus altem Brot, Wurst, Milch, Eiern und Mehl eine Masse, formte diese zu Kugeln und kochte sie in Wasser. In Rekordzeit stand eine Mahlzeit aus Küchenresten auf dem Tisch der Landsknechte. Denen sollen

Glaubt man dem Fresko in der Burgkapelle von Hocheppan, gab es den Knödel schon um 1180.



die ersten Knödel der Geschichte so geschmeckt haben, dass das Gericht fortan auf der Speisekarte stand. Nicht nur auf jener des Erfinderwirtshauses. So stimmig diese Geschichte auch klingen mag, es ist eben auch nur das: eine Geschichte. Landsknechte tauchen nachweislich erst im 15. Jahrhundert auf, während es Knödel schon 300 Jahre früher gab. Den Beweis dafür liefert ein Fresko in der Kapelle von Hocheppan, einer Burg, von der man den Bozner Talkessel und Teile des Etschtals überblickt. Das aus den Jahren um 1180 stammende Fresko zeigt Maria im Wochenbett. Sie steht am Herd, neben sich einen Topf, in dem fünf Knödel schwimmen, und in der Hand eine Gabel. Darauf aufgespießt, na was wohl? Genau, ein weiterer Knödel.

Eins, zwei, drei, vier

Wer Tradition ernst nimmt, sollte einen strapazierfähigen Magen haben. Schließlich heißt es, man solle den ersten Knödel in der Suppe essen, den zweiten mit gedünstetem Kraut, den dritten mit Fleisch und den vierten mit Salat. Zum Glück wussten die Traditionalisten (noch) nichts von süßen Knödeln. Sonst käme auch noch ein fünfter auf den Tisch.

Zwei Südtiroler, ein Gericht: Knödel und Speck

Egal, von wann und woher der Knödel stammt, und egal auch, ob der Knödel in Südtirol erfunden wurde: An der Herkunft des Speckknödels ist nicht zu zweifeln. Schließlich vereint er gleich zwei Elemente, die die Südtiroler Küche prägen wie sonst kaum etwas: Knödel und Speck.

Letzterer stellt eine kulturhistorische Besonderheit dar. Wo es nämlich warm und trocken ist, im Mittelmeerraum etwa, hat man Fleisch vor allem durch Trocknen an der Luft haltbar gemacht. Im Norden dagegen, wo es feuchter und kälter ist, verdarb

Knödelklassiker: Schritt für Schritt

Speckknödel (Rezept siehe Seite 18)



Weißbrot und Speck in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln in Butter farblos anschwitzen. Mit Speckwürfeln, Petersilie und Mehl zum Knödelbrot geben. Eier, Milch und Salz gut verquirlen und über das Brot gießen.



Alles gut vermengen und die Masse etwa **15 Minuten** ziehen lassen.



Die Hände mit Wasser befeuchten und aus der Masse runde Knödel formen. Dafür mit leichtem Druck die Knödel zwischen den Handflächen rollen, bis sie fest und gleichmäßig rund sind. Die Hände zwischendurch immer wieder mit Wasser befeuchten. Die Knödel auf eine bemehlte Arbeitsfläche legen.



Ins kochende Salzwasser geben, die Temperatur reduzieren und halb zugedeckt etwa **20 Minuten** sieden.

Serviettenknödel (Rezept siehe Seite 32)



Die Zutaten laut Rezept vermischen und zu einer glatten Masse verkneten. Die Masse etwa **10 Minuten** ruhen lassen.



Die Knödelmasse zu einer etwa 4 cm dicken Rolle formen. Auf Klarsichtfolie oder eine nasse Stoffserviette legen und fest einrollen.



Die Enden gut zusammendrehen oder mit Küchengarn zubinden. Ins kochende Salzwasser geben und etwa **30 Minuten** kochen lassen.



Den Serviettenknödel herausnehmen, auswickeln und in Scheiben schneiden.

Pressknödel (Rezept siehe Seite 40)



Brot in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Milch erwärmen und die Hälfte des Graukäses darin auflösen. Die andere Hälfte mit den Händen zerreiben oder in Würfel schneiden. Zerriebenen und aufgelösten Graukäse zusammen mit Eiern, Mehl, Schnittlauch und Salz zum Knödelbrot geben.



Die Masse gut durchkneten und etwa **15 Minuten** ruhen lassen. Aus der Masse runde Knödel formen und mit der Hand flach drücken.



In einer Pfanne Butter erhitzen und die Pressknödel auf beiden Seiten braun braten.



Reichlich Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Pressknödel darin etwa **10 Minuten** köcheln lassen.

Marillenknödel (Rezept siehe Seite 74)



Weiche Butter mit Eiern, Zucker, Vanillezucker, geriebener Zitronenschale und einer Prise Salz schaumig rühren. Topfen (Quark) dazugeben, mit Mehl zu einem Teig verarbeiten und etwa **30 Minuten** kühl stellen.



Den Teig mit einem Nudelholz auf einer bemehlten Arbeitsfläche gleichmäßig dick (etwa 1 cm) ausrollen.



Marillen einschneiden und den Kern entfernen. Eventuell mit einem halben Stück Würfelzucker oder Marzipan füllen. Teig in Stücke schneiden, die Marillen darauflegen und mit Teig umhüllen.



Knödel in kochendes Salzwasser geben und leicht ziehen lassen. Butter schmelzen und die Brotbrösel darin goldbraun rösten. Knödel in den Butterbröseln vorsichtig wälzen, anrichten und servieren.

Speckknödelsuppe

(Schritt für Schritt siehe Seite 16)

Zubereitungszeit **etwa 30 Minuten**

Für **4 Personen, etwa 12 Knödel**

Zutaten

150 g	schnittfestes Weißbrot oder Knödelbrot
40 g	Zwiebeln, fein geschnitten
1 EL	Butter zum Dünsten
2 EL	Mehl
80 g	Speck, in feine Würfel geschnitten
100 ml	Milch oder Wasser
2	Eier
1 EL	Petersilie oder Schnitt- lauch, fein geschnitten
	Salz

Weiteres

1 l	Fleischsuppe (siehe Seite 20)
2 EL	Schnittlauch, fein geschnitten

Zubereitung

1. Weißbrot in kleine Würfel schneiden.
2. Zwiebelwürfel in Butter dünsten, über das Brot geben und vermischen.
3. Mehl und Speck untermengen.
4. Milch, Eier, Petersilie und Salz verrühren, über das Brot geben und alles gut vermengen.
5. Die Masse etwa **15 Minuten** ziehen lassen.
6. Mit nassen Händen oder einem Löffel Knödel formen und in Salzwasser etwa **20 Minuten** kochen lassen.

Fertigstellung

7. Die Knödel in der Fleischsuppe mit Schnittlauch garniert servieren.

Variationen

Wurstknödel: Anstelle des Specks verwenden Sie Knödelwurst (Serveladewurst), Salami oder Kaminwürzen.

Knödelsalat: Die gekochten, kalten Speckknödel in Scheiben schneiden und mit Salatmarinade (siehe Seite 50) und 50 g Zwiebelringen marinieren, mit Schnittlauch und Blattsalaten servieren.

Tipps

- * Verwenden Sie trockenes Knödelbrot und lassen Sie die Masse gut durchziehen.
- * Wenn Sie die Knödel mit einem Löffel oder einer kleinen Schöpfkelle formen, wird die Oberfläche glatter und sie halten besser zusammen.
- * Je nach Geschmack können Sie den Speck auch rösten.
- * Servieren Sie die Speckknödel als Beilage zu Schweinsbraten (Rippchen), Wild, Schmorbraten, Bauernschmaus, Rindsgulasch oder mit Krautsalat.



Leberknödel mit Fleischsuppe

Fleischsuppe

600 g	mageres Rindfleisch (Brust, Schulter oder Wade)
300 g	Markknochen vom Rind
3 l	kaltes Wasser
1	Karotte
½	Tomate
50 g	Stangensellerie
50 g	Lauch (1 kleine Stange)
20 g	Petersilie
1	Zwiebel mit Schale, gebräunt
½	Lorbeerblatt
4	Pfefferkörner, zerdrückt
	Salz

Leberknödel

30 g	Zwiebeln, fein geschnitten
30 g	Butter zum Dünsten
150 g	Rinds- oder Kalbsleber
50 g	Kalbsnierenfett
80 ml	Milch
1	Ei
1 EL	Petersilie, fein geschnitten
½ TL	Majoran, fein geschnitten
1 Msp.	Zitronenschale, gerieben
1	Knoblauchzehe, fein gehackt
	Salz und Pfeffer
120 g	Knödelbrot

Weiteres

2 EL	Schnittlauch, fein geschnitten
	gebackene Zwiebelringe zum Garnieren (siehe Seite 26)

Fleischsuppe

1. Suppenfleisch und Markknochen **10 Minuten** in reichlich Wasser vorkochen (blanchieren) und abseihen.
2. Suppenfleisch ins kalte Wasser geben und langsam zum Kochen bringen. Dabei mehrmals Schaum und Fett abschöpfen.
3. Die Suppe etwa **1 Stunde** kochen lassen, geputztes und gewaschenes Gemüse dazugeben. Mit Lorbeerblatt, Pfefferkörnern und wenig Salz würzen, etwa **1 weitere Stunde** leicht kochen lassen.
4. Die Suppe durch ein Tuch abseihen und entfetten.

Leberknödel

5. Zwiebelwürfel in Butter dünsten.
6. Rindsleber und Kalbsnierenfett mit den gedünsteten Zwiebelwürfeln fein faszieren.
7. Milch, Ei, Petersilie, Majoran, Zitronenschale, Knoblauch, Salz und Pfeffer mit der Leber verrühren. Leber zum Brot geben und alles gut vermengen.
8. Die Knödelmasse etwa **10 Minuten** ruhen lassen.
9. Mit nassen Händen oder einem Löffel Knödel formen und in kochendem Salzwasser halb zugedeckt etwa **15 Minuten** kochen lassen.

Fertigstellung

10. Knödel in Suppentellern anrichten und mit Fleischsuppe, Schnittlauch und gebackenen Zwiebelringen garniert servieren.

Tipps

- * Sie können die Leberknödel mit Sauerkraut oder zu Kalbsrahmgulasch servieren.
- * Für **Wildleberknödel** ersetzen Sie die Rindsleber durch Wildleber.

Zubereitungszeit etwa 1 Stunde
Für 4 Personen, etwa 12 Knödel



Brennnessel-Pressknödel

Brennnessel-Pressknödel

150 g	schnittfestes Weißbrot oder Knödelbrot
100 ml	Milch
100 g	Käse (Bergkäse, Graukäse, Tilsiter oder Gorgonzola)
100 g	gekochte Brennnesseln, fein gehackt
2	Eier
1 EL	Mehl Salz
100 g	Butter zum Braten

Spargelsalat

500 g	weißer Spargel
4 EL	Olivenöl zum Dünsten Salz
3 EL	Weißweinessig
2 EL	Schnittlauch, fein geschnitten weißer Pfeffer aus der Mühle

Gebackene Zwiebelringe

1	große Zwiebel Mehl zum Bestauben Salz Backfett
---	---

Weiteres

4 EL	Parmesan, gerieben
4 EL	braune Butter Kerbelblätter zum Garnieren

Brennnessel-Pressknödel

1. Brot in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Milch erwärmen, Käse in Würfel schneiden und mit dem Brot mischen.
2. Brennnesseln zusammen mit Eiern, Mehl und Salz ebenfalls zum Brot geben. Die Masse gut durchkneten und etwa **15 Minuten** ruhen lassen.
3. Mit nassen Händen oder einem Löffel Knödel formen und diese mit der Hand flach drücken.
4. In einer Pfanne Butter erhitzen und die Knödel auf beiden Seiten braten, bis sie schön braun sind.
5. In der Zwischenzeit reichlich Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Knödel darin etwa **15 Minuten** kochen.

Spargelsalat

6. Den weißen Spargel schälen, in schräge Scheiben schneiden und in Olivenöl etwa **7 Minuten** dünsten.
7. Den gedünsteten Spargel in eine Schüssel geben, mit Salz, Weißweinessig, Schnittlauch und Pfeffer würzen und vermischen.

Gebackene Zwiebelringe

8. Zwiebel schälen, in nicht zu dünne Scheiben schneiden, sodass große Ringe entstehen, mit Mehl bestauben und etwas abklopfen.
9. Zwiebelringe in heißem Backfett goldgelb backen, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und leicht salzen.

Fertigstellung

10. Den Spargelsalat anrichten, gekochte Brennnessel-Pressknödel daraufgeben, mit Parmesan bestreuen und mit brauner Butter abschmälzen. Mit gebackenen Zwiebelringen und Kerbelblättern garniert servieren.

Tipps

- * Für 100 g gekochte Brennnesseln brauchen Sie etwa 200 g rohe.
- * Sie können die Brennnessel-Pressknödel auch ohne zu braten kochen.

Zubereitungszeit etwa 40 Minuten
Für 4 Personen, etwa 12 Knödel



Käseknödel

Zubereitungszeit etwa 30 Minuten

Für 4 Personen, etwa 12 Knödel

Käseknödel

150 g	schnittfestes Weißbrot oder Knödelbrot
30 g	Zwiebeln, fein geschnitten
20 g	Butter zum Dünsten
100 g	Käse (Bergkäse oder Graukäse)
2	Eier
80 ml	Milch
100 g	Topfen (Quark)
1 EL	Mehl
2 EL	Schnittlauch, fein geschnitten
	Salz

Weiteres

40 g	Bergkäse, geraspelt
2 EL	Schnittlauch, fein geschnitten
30 g	braune Butter

Käseknödel

1. Brot in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.
2. Zwiebelwürfel in Butter dünsten.
3. Käse in kleine Würfel schneiden und mit den gedünsteten Zwiebelwürfeln zum Brot geben.
4. Eier mit Milch verrühren und zusammen mit dem Topfen zum Brot geben.
5. Mehl und Schnittlauch dazugeben, salzen, alles gut vermengen und etwa **10 Minuten** ruhen lassen.
6. Mit nassen Händen oder einem Löffel Knödel formen.
7. Reichlich Salzwasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, die Knödel in das siedende Wasser geben und etwa **12 Minuten** kochen lassen.

Fertigstellung

8. Knödel gut abtropfen lassen. Mit Bergkäse und Schnittlauch bestreuen, mit brauner Butter beträufeln und servieren.

Tipp

- * Servieren Sie die Käseknödel auch mit gemischtem Salat, Krautsalat, Gurkensalat, gedünstetem Weißkraut, Sauerkraut oder Spinat.
- * Aus dieser Käseknödelmasse können Sie auch die klassischen **Käsenocken** zubereiten. Formen Sie die Nocken mit nassen Händen oder einem Löffel.



Semmelknödel mit gerösteten Pilzen

Semmelknödel

200 g	schnittfeste Semmeln oder Knödelbrot
50 g	Zwiebeln, fein geschnitten
2 EL	Butter zum Dünsten
2	Eier
150 ml	Milch
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Petersilie, fein geschnitten
2 EL	Mehl
Geröstete Pilze	
200 g	Champignons, Steinpilze, Kräuterseitlinge, Pfifferlinge, Braunkappen
50 g	Zwiebeln, fein geschnitten
2 EL	Kräuteröl (siehe Seite 60) oder Butter zum Dünsten
2 EL	Petersilie, fein geschnitten
	Salz
Weiteres	
70 g	braune Butter
2 EL	Schnittlauch, fein geschnitten
12	Schafgarbenblätter zum Garnieren

Semmelknödel

1. Semmeln in Würfel schneiden.
2. Zwiebelwürfel in Butter hellbraun dünsten.
3. Eier und Milch verrühren, salzen und pfeffern und zusammen mit Petersilie und den gedünsteten Zwiebelwürfeln über das Brot geben.
4. Mehl untermischen und vermengen, bis eine glatte Masse entsteht.
5. Etwa **10 Minuten** ruhen lassen.
6. Mit nassen Händen oder einem Löffel Knödel formen und diese in reichlich Salzwasser etwa **15 Minuten** kochen lassen.

Geröstete Pilze

7. Die Pilze putzen und halbieren, größere Exemplare in Würfel schneiden.
8. Zwiebelwürfel in in Kräuteröl hellbraun dünsten.
9. Die Pilze dazugeben und etwa **5 Minuten** rösten, mit Petersilie und Salz würzen.

Fertigstellung

10. Knödel auf Tellern zusammen mit den gerösteten Pilzen anrichten, mit brauner Butter beträufeln und mit Schnittlauch und Schafgarbenblättern garniert servieren.

Tipps

- * Die Knödelmasse darf beim Formen nicht zu weich sein, sonst zerfallen die Knödel beim Kochen. Machen Sie zuerst eine Probe. Mischen Sie eventuell noch etwas Mehl unter die Masse.
- * Wenn Sie die Knödel ohne Mehl zubereiten wollen, müssen Sie sie kräftig drehen, bis sich eine leicht cremige, glatte Oberfläche auf dem Knödel bildet.
- * Um den Knödeln einen noch besseren Geschmack zu verleihen, können Sie das Brot in einer Pfanne mit etwas Butter unter ständigem Rühren rösten.
- * Semmelknödel können Sie auch über Dampf garen.
- * Je älter und trockener das Brot, desto mehr Milch ist nötig.

Zubereitungszeit etwa 30 Minuten
Für 4 Personen, etwa 12 Knödel



Feigen-Vollkornknödel mit Heidelbeeren

Zubereitungszeit **1–1½ Stunden**

Für **4 Personen**, etwa **8 Knödel**

Vollkorntopfenteig

400 g	Topfen (Quark)
80 g	weiche Butter
4	Eigelb
1 Pkg.	Vanillezucker
1 Msp.	Zitronenschale, gerieben
1 Prise	Salz
120 g	Dinkelvollkornmehl

Mandelkrokant

50 g	Staubzucker
120 g	Mandeln, geschält
1 Msp.	Zimt

Weiteres

8	kleine Feigen
100 g	Birnenmus
4 EL	Heidelbeersirup
200 g	Heidelbeeren zum Garnieren
	Staubzucker zum Bestreuen
4	Zitronenverbeneblätter zum Garnieren

Vollkorntopfenteig

1. Topfen in ein Tuch geben und gut ausdrücken, damit er nicht zu nass ist.
2. Butter mit Eigelb verrühren, dann mit Topfen, Vanillezucker, Zitronenschale, Salz und Dinkelvollkornmehl rasch zu einem Teig verkneten.
3. Den Teig etwa **1 Stunde** im Kühlschrank ruhen lassen.

Mandelkrokant

4. Staubzucker in einer Pfanne leicht karamellisieren lassen, Mandeln und Zimt dazugeben und gut vermischen, bis die Mandeln mit Karamell überzogen sind. Nun die Mandeln auf ein Backpapier geben, auskühlen lassen und grob reiben oder mixen.

Fertigstellung

5. Den Topfenteig 5 mm dünn ausrollen und in acht gleich große Quadrate schneiden.
6. Feigen schälen und auf die Teigquadrate legen, gut verschließen und zu Knödeln formen.
7. Die Knödel in reichlich Salzwasser etwa **15 Minuten** leicht sieden lassen.
8. Die Knödel im Mandelkrokant wälzen und mit Birnenmus, Heidelbeersirup und Heidelbeeren auf Tellern anrichten. Mit Staubzucker bestreuen und mit Zitronenverbene garniert servieren.

Tipps

- * Anstelle der Feigen können Sie auch Zwetschgen, Erdbeeren, Marillen (Aprikosen) oder Bananen verwenden.
- * Servieren Sie anstelle der Heidelbeeren marinierte Himbeeren dazu.
- * Anstelle des Dinkelvollkornmehls können Sie auch Kamut- oder Buchweizenmehl nehmen.
- * Servieren Sie eine Portweinzabaione dazu.



Grießknödel auf Himbeeren

Zubereitungszeit etwa 45 Minuten

Für 4 Personen, etwa 12 Knödel

Grießknödel

500 ml	Milch
120 g	Butter
40 g	Zucker
	Salz
1 Msp.	Orangenschale, gerieben
½	Vanilleschote oder 1 Pkg. Vanillezucker
140 g	Weizengrieß
50 g	Rosinen
2 EL	Orangenlikör oder Rum
2	Eier
1	Eigelb

Marinierte Himbeeren

250 g	Himbeeren
50 g	Zucker
1 TL	Zitronensaft
½	Vanilleschote oder 1 Pkg. Vanillezucker

Weiteres

150 ml	Himbeermarmelade, fein passiert, oder Himbeer-gelee
1 TL	Zimt
30 g	Zucker
50 g	geröstete Weißbrotbrösel
8	Minzeblätter zum Garnieren
8	Wiesensalbeiblüten zum Garnieren
1 EL	Staubzucker zum Bestreuen

Grießknödel

1. Milch mit Butter, Zucker, Salz, Orangenschale und Vanilleschote in einen Topf geben und aufkochen lassen.
2. Vanilleschote aus der Milch nehmen, der Länge nach aufschlitzen, mit einem Messer das Mark herauskratzen und wieder zur Milch geben.
3. Weizengrieß unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen in die kochende Milch rieseln lassen.
4. Rosinen und Orangenlikör zugeben und alles auf kleiner Flamme etwa **10 Minuten** kochen.
5. Die Masse auf etwa **70 Grad** abkühlen lassen, Eier und Eigelb einrühren und etwa **15 Minuten** kalt stellen.
6. Aus der Masse mit einem Eisportionierer oder Löffel Knödel formen und diese in kochendem Salzwasser etwa **15 Minuten** leicht sieden lassen.

Marinierte Himbeeren

7. Himbeeren mit Zucker, Zitronensaft und dem herausgekratzten Vanillemark marinieren.

Fertigstellung

8. Himbeermarmelade auf Teller spritzen, Knödel in Zimt, Zucker und gerösteten Weißbrotbröseln wälzen und zusammen mit den marinierten Himbeeren auf dem Teller anrichten.
9. Mit Himbeermarinade, Minze und Wiesensalbeiblüten garnieren, mit Staubzucker bestreuen und servieren.

Tipps

- * Die Knödel können Sie mit Orangenfilets, Rhabarberkompott, Fruchtsaucen, Malagaeis usw. servieren.
- * Sie können die Knödel auch mit einem Stück Bitterschokolade oder Nougat füllen.
- * Servieren Sie eine Zimt- oder Vanillesauce dazu.



Register

Stichwörter mit roten Seitenzahlen befinden sich im Rezeptteil.

Stichwörter mit schwarzen Seitenzahlen befinden sich im Abschnitt „Wissenswertes“.

Abkürzungen für Maße und Gewichte **15**

Apfelknödel mit Preiselbeeren **84**

Bärlauchknödel mit Löwenzahn und Radieschen **36**

Basilikumöl **48**

Bergbauerngericht **6**

Brandteig **78**

Brauchtum **9**

Brennnessel-Pressknödel **26**

Brezenknödel mit Kalbskopf und Brunnenkresse **38**

Couscous-Gemüse-Knödel mit Tomaten-Ingwer-Kompott **44**

Eingelegte Zwetschgen **80**

Erbsencreme **56**

Erdbeerknödel aus Kartoffelteilig **74**

Erdbeerknödel aus Topfenteig **80**

Feigenknödel aus Kartoffelteilig **74**

Feigen-Vollkorndknödel mit Heidelbeeren **86**

Fleischsuppe **20**

Gebackene Reisknödel **34**

Gebackene Zwiebelringe **26**

Gebratene Getreideknödel mit Urkarottensalat **46**

Gefüllte Kartoffel-Pfifferling-Knödel mit Wildkräutersalat **42**

Germknödel auf Vanillesauce **88**

Geröstete Pilze **30**

Getreideknödel, gebraten, mit Urkarottensalat **46**

Gewichte und Maße **15**

Gierschknödel **22**

Gorgonzolafüllung **66**

Grießknödel auf

Himbeeren **90**

Griß-Speck-Knödel mit Blattsalaten **50**

Haselnussespuma **60**

Kalbsrahmgulasch **62**

Karottendressing **52**

Karottenknödel mit Vogelesalat **52**

Kartoffelknödel mit Radicchiofüllung **54**

Kartoffel-Pfifferling-Knödel **42**

Kartoffelteilig **14, 42, 54, 74**

Käsefonduta **22**

Käseknödel **28**

Kirschknödel aus Brandteig **78**

Kirschkompott **78**

Knödel als Beilage **10**

Knödel als eigenständiges Gericht **11**

Knödel in der Suppe und als Vorspeise **10**

Knödelklassiker Schritt für Schritt **16**

Knödel-Pilz-Gröstel mit gebratenem Speck **58**

Knödelsalat **18**

Knödelsoufflé auf Haselnussespuma **60**

Knödel-Spargel-Gröstel **58**

Kräuterknödel mit Kalbsrahmgulasch **62**

Kräuteröl **60**

Kräuter-Steinpilz-Salat **68**

Kreativität **14**

Kürbisknödel **52, 64**

Kürbisknödel auf Erbsencreme **56**

Leberknödel mit Fleischsuppe **20**

Mandelkrokant **86**

Mangoldknödel auf buntem Salat **72**

Marillenknödel **17**

Marillenknödel

aus Brandteig **78**

Marillenknödel

aus Topfenteig **80**

Marillenknödel

(aus Kartoffelteilig)

mit Zimtsahne **74**

Marinierte Erdbeeren **76**

Marinierte Himbeeren

90

Maße und Gewichte **15**

Mediterranes Gemüse **64**

Melanzaneknödel

mit mediterranem

Gemüse **64**

Menü mit Knödeln **10**

Moderne Ernährung **8**

Mohnbrösel **88**

Nougatknödel

mit Birnen **82**

Obstknödel **14**

Peperonicreme **34**

Pfifferlingknödel **68**

Pfifferlingsfüllung **42**

Polentaknödel mit Gorgonzolafüllung **66**

Pressknödel **17**

Pressknödel mit

Rettichsalat **40**

Radicchiofüllung **54**

Reisknödel, gebackene

34

Rettichsalat **40**

Rindsgulasch **32**

Rohnenknödel

mit Burrata **48**

Sauerkraut **24**

Schnittlauchknödel **36**

Schritt für Schritt **16**

Schwarzpolenta-Käseknödel **24**

Schwarzpolentaknödel mit Sauerkraut **24**

Semmelknödel mit gerösteten Pilzen **30**

Serviettenknödel **16**

Serviettenknödel mit Rindsgulasch **32**

Spargelknödel **52**

Spargelsalat **26**

Speckknödel **16**

Speckknödelsuppe **18**

Spinatknödel

mit Käsefonduta **22**

Steinpilzknödel mit

Marillenknödel

aus Topfenteig

68

Südtiroler Apfelknödel

mit Preiselbeeren **84**

Süße Knödel **13**

Tipps der Profis **14**

Tomaten-Ingwer-

Kompott **44**

Tomatenmarinade **38**

Topfenknödel

im Zwiebelfond **70**

Topfenknödel mit marinierten Erdbeeren **76**

Topfen-Mohn-Knödel **82**

Topfenteig **80**

Törggelen **9**

Totentrompetenknödel

68

Urkarottensalat **46**

Vanillesauce **88**

Vollkorntopfenteig **86**

Was trinkt man zu

Knödeln? **13**

Wurstknödel **18**

Wildleberknödel **20**

Zimtsahne **74**

Zwetschgenknödel

aus Kartoffelteilig **74**

Zwetschgenknödel

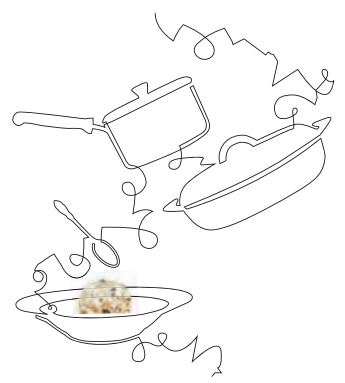
aus Topfenteig **80**

Zwiebelfond **70**

Zwiebelringe, gebackene

26

Glossar und Küchensprache



Ablöschen Flüssigkeit (Wein, Wasser oder Brühe)

in die Pfanne geben, um die Röststoffe vom Topfboden zu lösen

Anschwitzen in heißem Fett kurz anrösten, ohne viel Farbe annehmen zu lassen

Aufkochen zum Kochen bringen (nur dann weiterkochen, wenn es so im Rezept steht)

Blanchieren kurz mit siedendem Wasser überbrühen

Burrata italienische Frischkäsespezialität in Form eines Säckchens; ist wie Mozzarella ein Filata-Käse, der eine Füllung aus Rahm und Mozzarella-Bruch enthält

Dämpfen schonende Garmethode über Wasserdampf oder im Dampfgarer

Dünsten Garmethode in wenig Flüssigkeit

Eischnee steif geschlagenes Eiweiß

Faschieren Fleisch durch den Fleischwolf drehen

Graukäse pikanter, intensiv riechender Almkäse

Köcheln kochen in nur schwach wallender Flüssigkeit

Pressknödel flach gedrückte Knödel, die zuerst gebraten und dann gekocht werden

Sieden sanftes Kochen um den Siedepunkt, bei dem das Wasser gerade noch nicht kocht

Speck geräucherter, luftgetrockneter Schinkenspeck

Verquirlen ganzes Ei (Eiweiß und Eigelb) mit einer Gabel verrühren, versprudeln

Zerlassen vorsichtig schmelzen lassen (meist Butter)

Ländertypische Bezeichnungen

Immer kommt es auch innerhalb der deutschsprachigen Länder zu Missverständnissen und Verwechslungen aufgrund von ländertypischen Bezeichnungen. Die Erklärung zu den undurchschaubaren Begriffen finden Sie in nachstehender Übersicht.

Südtirol/Österreich

Deutschland

Brösel Brotbrösel/Paniermehl/Semmelbrösel

Dampfl Hefevorteig (Ansatz)

Eidotter Eigelb

Eiklar Eiweiß

Fastenknödel Semmelknödel

Germ Hefe

Erdäpfel Kartoffeln

Knödel Klöße

Knödelbrot Weißbrot- oder Semmelwürfel

Marillen Aprikosen

Melanzane Aubergine

Nocken längliche Klößchen

Topfen Quark

Rinds-/Fleischsuppe Fleischbrühe

Rohnen Rote Bete

Sauerrahm Saure Sahne

Schwarzpolenta/Schwarzplentn Buchweizen

Staubzucker Puderzucker

Vogelesalat Feldsalat/Rapunzel



H. Gasteiger G. Wieser H. Bachmann
**So kocht
Südtirol
Team**



Das Nationalgericht der Südtiroler Küche in allen Größen, Formen und Variationen.

Knödel stehen als Synonym für die traditionelle ländliche Küche der Alpenregionen und sind herrlich vielseitig. Ob herzhaft oder süß, einfach oder raffiniert, ob klassisch oder als neue Kreation – der früher als Resteverwertung in der „Armeleutküche“ übliche Knödel erfährt in Zeiten der Nachhaltigkeit und Regionalität eine Renaissance: Selten lässt sich ein Gericht so vielseitig kombinieren und mit wenigen Zutaten neu interpretieren. Das „So kocht Südtirol“-Team zeigt mit einfachen Anleitungen, wie schnell und einfach Knödel kochen sein kann und wie sie am besten gelingen.

Vielfach erprobt, leicht verständlich, mit zahlreichen Tipps, Schritt-für-Schritt-Fotos und viel Wissenswertem zum perfekten Gelingen.



ISBN 978-88-6839-515-5



9 788868 395155

athesia-tappeiner.com

14,90 € (VD/A)