

So genießt Südtirol



# 33X Knödel

Heinrich Gasteiger Gerhard Wieser Helmut Bachmann

**ATHESIA**

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER!

Wir freuen uns, dass Sie sich für ein Buch der »So genießt Südtirol«-Kochbuchreihe entschieden haben. Um in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen zu können, ist uns Ihre Meinung wichtig. Bitte senden Sie uns Ihre Anregungen, Ihre Kritik, Ihr Lob und auch Ihre Fragen zu unseren Büchern. Wir freuen uns auf Ihre Nachricht!  
**info@so-kocht-suedtirol.it · www.so-kocht-suedtirol.it · Fax +39 0471 08 10 79**



**www.facebook.com/sokochtsuedtirol**

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>

URHEBERRECHTE

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Werkes darf in irgendeiner Form (als Fotokopie, Druck, Mikrofilm, CD-ROM, im Internet usw.) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert, vervielfältigt oder verbreitet werden. Der Inhalt dieses Buches wurde nach bestem Wissen aufbereitet. Weder Verlag noch Autoren haften für eventuelle Schäden, die aus den Angaben dieses Buches resultieren.

UMSCHLAGBILDER

Titelbild: Käseknödel · Rückseite: Pressknödel in der Zwiebelsuppe und Vollkorn-Feigenknödel mit Mandelkrokant

BILDNACHWEIS

Athesia-Tappeiner Verlag: Seite 6

Helmut Bachmann: Seite 41

EOS/Frieder Blickle: Seite 11 rechts

foto focus, Brixen: Seite 11 oben, 15

Günther Neumair, ganeshGraphics: Titelbild

Daniela Kofler: Seite 7, 8 oben, 10, 13, 21, 45, 49, 53, 59, 67, 69

Josef Pernter: Seite 61

Günther Pichler: Seite 3, 21, 51, 59

Alle übrigen Aufnahmen stammen von Simone Zöggeler, [www.dariz.com](http://www.dariz.com)

IMPRESSUM

2021 · Neunte Auflage

Alle Rechte vorbehalten

© by Athesia Buch GmbH, Bozen (2009)

Lektorat: Klaus Innerhofer und Helga Taschler

Umschlaggestaltung: ganeshGraphics, Lana

Design & Layout: Athesia-Tappeiner Verlag

Druck: Athesia Druck, Bozen

**ISBN 978-88-6839-578-0**

[www.athesia-tappeiner.com](http://www.athesia-tappeiner.com)

[buchverlag@athesia.it](mailto:buchverlag@athesia.it)

 **designed + produced**  
IN SÜDTIROL

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



# Ein Gruß aus unserer Genießerküche

»33 x Knödel« aus der Reihe »So genießt Südtirol« ist ein Buch über die aktuelle Südtiroler Küche mit Knödelrezepten für den täglichen Gebrauch, aber auch für besondere Anlässe.

Geschmack ist ein Gefühl von gebündelten Empfindungen, und Kochen hat viel mit Sensibilität zu tun, die man lernen kann. Darum beinhaltet dieses Buch neben Rezepten auch einige wertvolle Tipps, Tricks und Kniffe, denn schließlich sind bestimmte Kenntnisse Voraussetzung für gute Kochergebnisse. Das gilt für Profis ebenso wie für ehrgeizige Hobbyköchinnen und -köche.

Für dieses Buch haben wir die unserer Meinung nach besten Knödelrezepte gesammelt und stellen sie Ihnen vor: herzhaft-pilz-, käse- und brennnesselknödel, süße marillen- (aprikosen), zwetschgen- und erdbeerknödel. Aber auch deftigere varianten wie leber-, kartoffel-, buchweizen-, schwarzbroten- oder vollkornknödel finden platz. als einlage zu schmackhaften suppen finden sie grießnocken, kräuter- und pressknödel. zu gulasch, ragout oder pfefferlingen passen hingegen die verschiedenen ser-



vietten- und Fastenknödel. Ebenso können Knödel mit Blatt-, Kräuter- oder Krautsalat als eigenständige Gerichte serviert werden. Wir haben alle Rezepte persönlich ausprobiert, damit wir auch Knödelneulingen eine Garantie für das perfekte Gelingen bieten können. Oder, anders gesagt, damit das Ganze auch wirklich eine kugelrunde Sache wird.

Es würde uns freuen, wenn Ihnen dieses Buch ein wertvoller Ratgeber im Küchenalltag sein könnte.

Ihre Autoren

Helmut Bachmann

Heinrich Gasteiger

Gerhard Wieser

*H. Bachmann*

*H. Gasteiger*

*G. Wieser*

# Inhalt

- 5 **Die gute Südtiroler Küche**
- 5 Geschichte und Geschichten rund um den Tiroler Knödel
- 6 Knödel zum Törggelen
- 7 Südtiroler Bauerngerichte als Alternativkost
- 8 **Knödelgerichte**
- 8 Knödel und Speck
- 8 Knödel als Vorspeise oder in der Suppe
- 9 Knödel als eigenständiges Gericht
- 9 Knödel als Beilage
- 10 Knödel und ihre Verwendung
- 10 Fruchtknödel
- 11 Welcher Wein zu Knödeln?
- 79 **Kleines Küchenlexikon**
- 79 Typische Küchenfachausdrücke
- 79 Ländertypische Bezeichnungen
- 80 **Register**



12

Knödel als kalte Vorspeise

---



20

Knödel in der Suppe

---



32

Knödel als warme Vorspeise

---



50

Knödel für Hauptspeisen

---



56

Knödel als Beilage

---



60

Süße Knödel

---



## Die gute Südtiroler Küche

Die Besonderheiten einer Gegend, was die Verwendung von Nahrungsmitteln und die Essgewohnheiten betrifft, machen die Küche erst interessant und unverwechselbar. Voraussetzung für eine gehobene regionale Küche sind **frische Produkte** der landwirtschaftlichen Betriebe, die sich durch kleine Wirtschaftskreisläufe, kurze Transportwege, Vielfalt, transparente Kontrollsysteme und hohen Nährwert auszeichnen. Wer dieser Überlegung folgt, kann den Kontakt zu den jeweiligen Lieferanten und Herstellern pflegen und dadurch die Qualität seiner Küche selbst in die Hand nehmen. So haben die Speisen in diesem Buch den Bezug zu den Wurzeln des Landes, sind aber auch verbunden mit Einflüssen aus der mediterranen Küchentradition

und erfüllen gleichzeitig die Kriterien der modernen Küche. Vielleicht gelingt es uns mit Hilfe dieses Kochbuches zusätzlich, traditionelle Gerichte, die teilweise schon in Vergessenheit geraten sind, wieder auf den Tisch zu bringen.

### **Geschichte und Geschichten rund um den Tiroler Knödel**

Auf die Frage nach dem *typischen Tiroler Gericht* würden die meisten wohl mit **Knödel** antworten. Die wenigsten aber wissen, was es mit dem Tiroler Knödel und einer Südtiroler Kapelle auf sich hat. Die **Burgkapelle von Hocheppan** in der Nähe von Bozen beherbergt einen einmaligen Freskenzyklus, der um 1180 entstanden ist. Ein Ausschnitt zeigt Maria im Wochenbett.



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

Die Wehmutter steht an der Kochstelle, und siehe da, im Topf siedeln fünf Knödel. Mit der rechten Hand hat die Wehmutter einen Knödel auf die Gabel gespießt und schiebt ihn zur Kostprobe in den Mund. Allerdings wissen wir nicht, welche Zutaten um 1180 in die Knödel gegeben wurden. Über die **Entstehung des Tiroler Knödels** erzählt man sich eine reizende Anekdote: Landsknechte seien durch Tirol gezogen und hungrig wie Bären in einem Gasthaus eingekehrt. Der Wirt sollte ihnen innerhalb kürzester Zeit ein Essen auf den Tisch stellen, sonst würden sie alles kurz und klein schlagen. Die Wirtin hatte aber fast nichts mehr in der Küche. Da nahm sie in ihrer Verzweiflung einfach alles, was da vorrätig war, schnitt Speck und Wurst und altes Brot zu kleinen Würfeln, vermengte es mit Milch und Mehl, bildete einfache Kugeln daraus, gab sie in siedendes Wasser, und nach einer knappen halben Stunde stellte sie der hungrigen Meute eine Schüssel mit diesem Verlegenheitsgericht auf den Tisch. Die Landsknechte waren – so erzählt es die

Geschichte – hellauf begeistert. Und so soll er entstanden sein, der Tiroler Knödel. Der **wahre Hintergrund** dürfte aber das karge Leben in den Bergen gewesen sein, das die Bauern erfinderisch machte. Die Landwirte waren Selbstversorger. Vermutlich haben sie alles, was die Speisekammer bot, vermengt und zu Knödeln geformt. Der Bauer hatte die Kornfelder, hatte seine Hofmühle für das Mehl, hatte den Speck, und Feder- und Rindvieh gaben ihm Eier und Milch.

#### AUS DEM VOLKSMUND

Der Volksmund sagt, dass die Knödel, sobald sie fertig gekocht sind, gleich gegessen werden sollen. **Wehe dem Gast, der die Köchin oder den Koch warten lässt.** Nach altem Brauch isst man den ersten Knödel in der Suppe, den zweiten mit gedünstetem Kraut, den dritten mit eingemachtem Fleisch und den vierten Knödel mit Salat.

#### Knödel zum Törggelen

Das Törggelen ist ein alter Südtiroler Herbstbrauch. Das Wort stammt von dem Begriff **Torggl** (Weinpresse, Traubenschneidemaschine) und ist die Bezeichnung für das Verkosten des neuen Weines, des **Nuien** – andernorts **Sußer** oder **Federweiß** genannt – am Ort seiner Entstehung, also in den Kellern der Weinhöfe. Das Törggelen erfreut sich weit über die Grenzen unseres Landes hinaus großer Beliebtheit und zieht in jedem Herbst tausende Besucher aus Nordtirol und dem süddeutschen Raum an. Auch die Norditaliener kennen einen äh-

lichen Brauch, den sie **castagnata** nennen, was man mit Kastanienpartie übersetzen könnte.

Getörggelet wird heute von Anfang Oktober bis gegen Weihnachten. Das Törggelen kennt man vor allem im Eisacktal und im Burggrafenamt. Zum neuen Wein werden meist gebratene Kastanien, Speck, Almkäse, Schüttelbrot und Nüsse sowie die frischen Produkte des ersten Schlachtens gegessen, also saftige Hauswürste mit Kraut, **Knödel**, duftende, würzige Schweinerippchen oder »G'surtes« (Pökelfleisch) mit gebratenen Erdäpfeln, ein »Schöpsernes Bauernbratl« (vom Lamm) oder eine Gerstensuppe mit (geräuchertem) »Selchfleisch«.

### Südtiroler Bauerngerichte als Alternativkost

In den vergangenen Jahren entstand vielerorts wieder reges Interesse an der einfachen und naturnahen Küche. Vermehrt wird heute auf Produkte zurückgegriffen, die im eigenen Land erzeugt werden. So erfreuen sich auch die Bauernmärkte immer größerer Beliebtheit. Die Südtiroler Bauernküche verwendet frische Erzeugnisse wie Speck, Butter, Topfen (Quark), Käse, Milch, Gemüse, Kräuter, Obst, Beeren und Honig – sie stellen auch die Basis für die eine oder andere Knödelvariante dar. **Typische Bauernkost:** Dazu zählen etwa Schwarzpflentene (Buchweizen-)Knödel, Käsenocken, Speckknödel, um nur einige Knödel zu nennen. Erdäpfelblättlen mit Zettelkraut, das Tiroler Vormas, das Pustra Tirtl, die Schlutzer, Blutnudeln, das Bauern-



Gerollte Speckknödel vor dem Kochen

schöpserne, die Strauben, die Ultner Mohnkrapfen, die Völser Spinatspatzlen sind weitere typische Gerichte der Bauernkost.

**Kulturhistorische Dokumente:** Alte Rezepte und Aufzeichnungen sind kulturhistorisch interessante Dokumente, aber die eigentliche Kochtradition wurde nicht mit der Feder weitergeführt, sondern mit der Nase und dem Gaumen der Leute, die am Herd kochen lernten und das Gelernte weiterzugeben und zu verfeinern imstande waren. Und das geschah vor allem in den Wirtshäusern.

### Südtirols Gastronomie und ihre Eigenheit:

Die Eigenheit der Südtiroler Gastronomie besteht in einem geographisch, politisch und historisch bedingten Konkurrenzkampf, nicht zwischen einzelnen Restaurant- und Gasthaustypen wie anderswo, sondern zwischen zwei Kulturen, der südlich-mediterranen und der alpenländisch-kontinentalen Kochkunst.



Speckknödel auf Blattsalaten  
(Rezept siehe Seite 14)

»Knödel, Nocken, Nudel, Plenten  
sind die vier Tiroler Elementen«,  
sagt eine alte Tiroler Volksweisheit!

### Knödelgerichte

Gute Knödel zeichnen sich durch eine lockere Konsistenz aus, sind aber gleichwohl so fest, dass sie beim Garen nicht zerfallen. Besonders beliebt sind Knödel vor allem in Südtirol, Österreich und Süddeutschland. In der norddeutschen Küche nennt man die Knödel Klöße. Sie werden auf vielfältige Weise zubereitet.

### Knödel und Speck

Neben den vielen Spezialitäten der Südtiroler Küche muss der Speck mit seinem einzigartigen Aroma wohl an erster Stelle genannt werden.

Es ist die Entdeckung unserer Vorfahren, dass frisches Fleisch im Rauch der Feuerstelle vor dem allzu schnellen Verderben bewahrt werden kann. Salzen und Räuchern sind alte Konservierungsmethoden für Fleisch. Besonders für die ärmeren Bevölkerungsschichten stellten Räucherwaren wie **Kaminwurzeln** und **Speck** oft

die einzige Möglichkeit dar, auch in den Wintermonaten ab und zu ein Stück Fleisch als lebensnotwendige Energiequelle auf den Tisch zu bekommen.

Während der Bauer heute seinen Speck nur für den Hausgebrauch erzeugt, produzieren zahlreiche gewerbliche Betriebe in Südtirol für den europäischen Markt. Der Speck nimmt unter den Südtiroler Markenprodukten ohne Zweifel eine Spitzenstellung ein. Speck ist seit jeher ein fester Bestandteil der Südtiroler Küche. In vielen Gerichten findet er Verwendung, da er durch sein Aroma und seinen delikaten Rauchgeschmack den Speisen die unvergleichliche Note gibt. Wir präsentieren in diesem Buch einige Knödel-Rezepte mit Speck wie z. B. **Speckknödel**, **Grieß-Speckknödel**, **Schwarzpolentaknödel mit Speck** und **Knödel mit Speckkrautsalat**.

### Knödel als Vorspeise oder in der Suppe

Zu den bekanntesten Knödeln zählt der **Südtiroler Speckknödel**. Er wird meist in der Fleischsuppe mit Schnittlauch oder als eigenständiges Gericht mit Salat gereicht.



Anbraten der Pressknödel (Rezept siehe Seite 30)



Serviettenknödelmasse zubereitet aus Knödelbrot, Eiern, Milch, Kräutern und Salz.



Die Masse mit nassen Händen zu einer Rolle vorformen.



Die Knödel in eine Klarsicht- und in eine Alufolie wickeln; dann kochen. Man kann sie auch in eine Stoffserviette einwickeln.

**Leberknödel, Grießknödel, Schwarzpölkentknödel** werden ebenfalls in der Suppe serviert. **Pressknödel** isst man vielfach mit gedünstetem Weiß- oder Rübennkraut oder in der Zwiebel Suppe.

### Knödel als eigenständiges Gericht

**Kartoffelknödel:** Man unterscheidet von der Art der Zubereitung her drei verschiedene Massen: Knödel aus *gekochten Kartoffeln*, aus *rohen Kartoffeln* und aus *rohen und gekochten Kartoffeln*. Diese Knödel eignen sich vor allem als Beilage zu Braten mit Sauce, Rinds- oder Kalbsgulasch und zu Kalbsragout mit Salat oder Pilzsauce.

**Schwarzpölkentknödel** (Schwarzplentene Knödel): Der Knödelteig wird in der Regel aus einem Teil Brot, einem Teil Schwarzplentemehl (Südtiroler Bezeichnung für Buchweizenmehl), Lauch, Petersilie, Schnittlauch und Südtiroler Graukas oder Speck hergestellt. Ein deftiges, aber auch delikates Gericht, etwa in der Kombination mit gedünstetem Lauch oder Gemüse.

**Steinpilzknödel:** Die Saison der frischen Pilze (Steinpilze,

Pfifferlinge, Shiitake-Pilze, Champignons, Morcheln) sollte man auch in der Knödelküche nutzen, denn das Aroma der frischen Pilze harmoniert mit Knödeln ganz besonders gut. Von Trüffeln und Morcheln einmal abgesehen, sind die Steinpilze wohl mit Abstand die besten Pilze für solche Gerichte. In der Zeit ohne frische Ware kann man auf getrocknete Pilze zurückgreifen. Diese haben einen solch konzentrierten Geschmack, dass man sie in kleinen Mengen als Gewürz einsetzen kann. Dennoch sind sie niemals ein Ersatz für frische Pilze.

### Knödel als Beilage

**Semmelknödel / Fastenknödel:** Sie werden aus schnittfestem Weißbrot (Semmel, Wecken) hergestellt.

**Serviettenknödel:** Diese lockeren Knödel sind besonders luftig, wenn man die Butter mit Eigelb schaumig rührt und unter die Knödelmasse gibt. Knödel werden vor allem mit viel Sauce serviert. Serviettenknödel sind aber auch pur zu genießen – in Scheiben geschnitten und mit etwas



Knödel müssen glatt geformt werden, wie beim rechten Knödel sichtbar.

## Knödel und ihre Verwendung

| Knödel in der Suppe   | Knödelsalate  | Salate zu Knödel                        | Knödel mit Käse   |
|---|---|---|---|
| Speckknödel<br>Leberknödel<br>Grießknödel<br>Schwarzplentenknödel | Knödelsalat<br>Brezenknödel                                   | Krautsalat<br>Rübenkraut<br>Blattsalate | Graukasknödel<br>Pressknödel<br>Topfenknödel  |
| Knödel aus Gemüse   | Saucen zu Knödel  | Knödel als Beilage                      | Knödel auf die süße Art   |
| Gemüseknödel<br>Steinpilzknödel<br>Rohnenknödel                   | Kräutersauce<br>Käsesauce<br>Pfifferlingsauce<br>Tomatensahne | Serviettenknödel<br>Fastenknödel        | Marillen- (Aprikosen-),<br>Zwetschgen-, Erdbeer-,<br>Apfel-, Topfen-, Grieß-,<br>Germknödel |



Speckknödel  
in der  
Fleischsuppe

geriebenem Parmesan bestreut und mit Schnittlauch und brauner Butter serviert. Die ideale Beilage aber sind sie zu Fleischspeisen wie Rindsschmorbraten, Rindsgulasch, Hirschragout, Rehbraten oder auch zum Wiener Beuschel. Nicht zu vergessen sind Rahmpfifferlinge oder -steinpilze, zu denen diese Knödel besonders gut passen.

### Fruchtknödel

Überaus beliebt sind die Fruchtknödel, also die süßen Knödel, die in gerösteten süßen Bröseln und meist auf einer Vanillesauce serviert werden. Man bereitet sie aus Kartoffel- oder Topfenteig zu. Dazu werden kleine Teigstücke mit Obst, beispielsweise mit Marillen (Aprikosen),

Äpfeln, Zwetschgen, Erdbeeren oder Kirschen, gefüllt und bei schwacher Hitze in Salzwasser gegart oder im Backfett frittiert. Allerdings braucht es für geschmacklich gute Fruchtknödel auch die entsprechenden frischen, duftenden Früchte.

**Marillen / Aprikosen:** Woran erkennt man gute Marillen? Unreife Früchte sind sauer und schmecken fade. Geschmackvolle, reife Marillen haben mitunter schöne rote Flecken und riechen auch durch die Schale. Entscheidend ist aber auch die Konsistenz des Fruchtfleisches. Ist es zu weich, schmeckt die Marille fast mehlig. Zu harte Marillen können ebenfalls enttäuschen, weil sie nach dem Pflücken nicht mehr



Marillen-  
knödel



Aus sämtlichen Knödelmassen können auch Nocken zubereitet werden; im Bild Spinatnocken.

nachreifen. Marillen müssen kühl gelagert und möglichst bald gebraucht werden.

**Zwetschgen:** *Wie soll die ideale Zwetschge für den Fruchtknödel aussehen?* Zwetschgen sollen prall und fest aussehen, keine rissige oder schrumpelige Haut haben. Wegen ihres festen, aromatischen, angenehm säuerlichen Fleisches eignen sich Zwetschgen sehr gut für Fruchtknödel.

**Erdbeeren:** *Welche Erdbeeren schmecken am besten?* Kleine Erdbeeren schmecken besser, vorausgesetzt natürlich, dass sie optimal reif sind. Die Reife der Erdbeeren zu erkennen ist ganz leicht: Sie haben keine weißen oder grünlichen Flecken, sind intensiv rot und locken mit ihrem feinen Duft.

**Äpfel:** *Kann man die Qualität eines Apfels an der Farbe erkennen?* Die Farbe eines Apfels sagt wenig über Qualität und Geschmack aus.

#### TIPP

Wenn Topfenknödel wirklich gut gelingen sollen, dann darf man nur trockenen Topfen (Quark) verwenden. Man kann den Topfen in einem Sieb oder in einem Tuch abtropfen lassen.

Reife Äpfel erkennt man an den breiten und tief liegenden Kelchgruben. Sind diese nicht sehr ausgeprägt, wurden die Äpfel möglicherweise unreif gepflückt. Aroma und Vitamine konnten sich noch nicht richtig entwickeln. Achten Sie beim Einkauf auf die Herkunft. Ein frischer, heimischer Apfel ist auf jeden Fall einem weit gereisten Exemplar vorzuziehen.

#### Welcher Wein zu Knödeln?

Zum Südtiroler »Nationalgericht«, dem Speckknödel, passt der »Nationalwein«, ein Gläschen Vernatsch oder St. Magdalener. Auch ein Blauburgunder würde hier munden.

St.-Magdalener-Wein harmoniert sehr gut zu würzigen Knödelgerichten.



Südtirols autochthone Sorte (nur hier angebaut), der Lagrein, kommt mit dem runden Genuss ebenso gut zurecht; da darf es auch schon etwas deftiger zugehen, wenn er etwa als Leber-, Pilz- oder Käseknödel daherkommt. Zu süßen Marillen- (Aprikosen-), Zwetschgen- und Erdbeerknödeln passt am besten ein Dessertwein aus Südtirol, Österreich oder Deutschland, der mit ähnlichen Duft- und Geschmacksnoten eine gelungene Harmonie erzeugen kann.

# Brennesselknödel auf Krautsalat

FÜR 4 PERSONEN, ETWA 12 KNÖDEL

## Brennesselknödel

- 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 Anbraten

## Krautsalat

- 500 g Weißkraut (Weißkohl)
- Salz
- 3 EL Weißweinessig
- 4 EL Öl
- weißer Pfeffer aus der Mühle

## Gebackene Zwiebelringe

- 1 große Zwiebel
- Mehl zum Bestauben

## Weiteres

- 4 EL Parmesankäse, gerieben
- 4 EL braune Butter
- Petersilienblätter
- Backfett



**Brennesselknödel:**  
etwa 10 Minuten

## Brennesselknödel

- ▶ Brot in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Milch erwärmen, den Käse reiben oder in Würfel schneiden und mit Brot mischen. Brennnesseln zusammen mit Eiern, Mehl und Salz ebenfalls zum Brot geben.
- ▶ Die Masse gut durchkneten und 15 Minuten ruhen lassen.
- ▶ Zu Knödeln formen und diese mit der Hand flach drücken. In einer Pfanne Butter erhitzen und die Knödel auf beiden Seiten braun braten.
- ▶ In der Zwischenzeit reichlich Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, salzen und die Knödel darin etwa 10 Minuten kochen.

## Krautsalat

- ▶ Außenblätter des Weißkohls wegschneiden, den Kopf vierteln und den Strunk herausschneiden. Sehr fein schneiden oder hobeln und in Salzwasser kurz abkochen.
- ▶ Das warme Kraut in einer Schüssel mit Salz, Weißweinessig, Öl und Pfeffer würzen und vermischen.

## Gebackene Zwiebelringe

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

## Fertigstellung

- ▶ Das Kraut anrichten, den gekochten Brennesselknödel draufgeben, mit Parmesan bestreuen und mit brauner Butter abschmälzen. Mit gebackenen Zwiebelringen und Petersilienblättern servieren.

## TIPP

Für 100 g gekochte Brennnesseln brauchen Sie etwa 200 g rohe.



# Speckknödel mit Blattsalaten

FÜR 4 PERSONEN, ETWA 12 KNÖDEL

## Zutaten

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

## Marinade

- 20 ml Weißweinessig
- 2 EL Wasser
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 50 ml Olivenöl

## Weiteres

- 120 g Blattsalate wie Vogele-, Radicchio-, Friséesalat usw.
- 4 Radieschen, fein geschnitten
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten, zum Bestreuen



**Speckknödel:** 15–20 Minuten

## Zubereitung (siehe vordere Umschlag-Innenseite)

- ▶ Brot in kleine Würfel schneiden.
- ▶ Zwiebelwürfel in Butter dünsten, über das Brot geben und vermischen.
- ▶ Mehl und Speck untermengen.
- ▶ Milch oder Wasser, Eier, Petersilie und Salz verrühren, über das Brot geben und alles gut vermengen.
- ▶ Die Masse etwa 15 Minuten ziehen lassen, daraus Knödel formen und im Salzwasser halb zugedeckt sieden.

## Marinade

- ▶ Weißweinessig und Wasser mit Salz und Pfeffer verrühren und das Olivenöl kräftig unterrühren.

## Fertigstellung

- ▶ Die Knödel mit gezupften und marinierten Blattsalaten, Radieschen und Schnittlauch anrichten und servieren.

## VARIATION

**Knödelsalat:** Die gekochten, kalten Speckknödel in Scheiben schneiden und mit der Marinade und 50 g Zwiebelringen marinieren, mit Schnittlauch und Blattsalaten servieren. Anstelle der Speckknödel können Sie auch Serviettenknödel (siehe Seite 52) verwenden.

## TIPPS

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



# Brezenknödel mit Kalbskopf

FÜR 4 PERSONEN

## Brezenknödel

- 200 g schnittfeste Laugenbrezen oder Laugenbrötchen
- 50 g Zwiebeln
- 2 EL Öl
- 100 g weiche Butter
- 2 Eier
- 1 Eigelb
- 150 ml Milch
- 2 EL Petersilie, fein geschnitten
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Mehl

## Tomatenmarinade

- 1 EL Zwiebeln, fein geschnitten
- 100 g Tomatenwürfel
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Apfelessig
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

## Weiteres

- Butter zum Anrösten
- 4 Kalbskopfscheiben
- Vogelesalat (Feldsalat) zum Garnieren

## Brezenknödel

- ▶ Laugenbrezen oder -brötchen in Würfel schneiden.
- ▶ Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden und in Öl hellbraun rösten.
- ▶ Weiche Butter schaumig rühren, Eier und Eigelb untermischen und gut verrühren.
- ▶ Laugenbrot, Zwiebelwürfel, Milch zusammen mit Petersilie, Salz und Pfeffer zur Buttermasse geben.
- ▶ Mehl untermischen und alle Zutaten vermengen, bis eine glatte Masse entsteht.
- ▶ Den Teig etwa 10 Minuten ruhen lassen.
- ▶ Den Knödelteig auf eine Klarsichtfolie auftragen, zu einer Rolle (etwa 4 cm Ø) einrollen, mit einer Alufolie fixieren und in Salzwasser kochen lassen.

## Tomatenmarinade

- ▶ Zwiebeln mit Tomatenwürfeln, Olivenöl und Apfelessig vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

## Fertigstellung

- ▶ Den Brezenknödel aus dem Wasser nehmen, auspacken, in Scheiben schneiden und in Butter kurz rösten.
- ▶ Die Knödelscheiben mit lauwarmem Kalbskopf, Tomatenmarinade und Vogelesalat servieren.



**Brezenknödel:** etwa 20 Minuten

## TIPPS

1. Servieren Sie den Brezenknödel als Beilage zu Gulasch und Wildragout oder als Knödelsalat.
2. Verwenden Sie anstelle der Laugenbrezen Knödelbrot oder Schwarzbrot.
3. Sie können den Brezenknödel auch über Dampf garen.



# Steinpilznocken

FÜR 4 PERSONEN, ETWA 12 NOCKEN

## Steinpilznocken

- 200 g schnittfestes Weißbrot oder Knödelbrot
- 150 g frische Steinpilze oder 20 g getrocknete Steinpilze
- 40 g Zwiebeln
  - 1 Knoblauchzehe
  - 2 EL Butter
  - 2 EL Petersilie, fein geschnitten
  - Salz
  - Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 100 ml Milch
  - 3 Eier
  - 2 EL Mehl

## Weiteres

Kräutersalate wie Rucola, Vogelesalat (Feldsalat), Pimpinelle, Kapuzinerkresse  
 rohe Steinpilzscheiben  
 geröstete Speckstreifen  
 geröstete Brotwürfel  
 Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer zum Marinieren  
 Parmesanspäne

## Steinpilznocken

- ▶ Brot in kleine Würfel schneiden.
- ▶ Steinpilze putzen und in kleine Würfel schneiden.
- ▶ Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden. In Butter dünsten, Pilze dazugeben und mitrösten. Mit Salz, Pfeffer, Petersilie und Schnittlauch abschmecken.
- ▶ Die Pilzmischung unter das Brot heben.
- ▶ Milch mit Eiern verrühren und ebenfalls dazugeben.
- ▶ Dann das Mehl untermischen.
- ▶ Die Masse etwa 15 Minuten zugedeckt ruhen lassen.
- ▶ Mit feuchten Händen oder einem Esslöffel kleine Nocken formen.
- ▶ Reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Steinpilznocken darin kochen lassen.

## Fertigstellung

- ▶ Kräutersalate, Steinpilze, Speck und Brotwürfel vermischen, mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer marinieren, über die Steinpilznocken geben und servieren.



**Steinpilznocken:** etwa 15 Minuten

## TIPPS

1. Sie können die Nocken auf einer leichten Rahmsauce, auf Steinpilzragout oder einfach nur mit brauner Butter und Käse abgeschmälzt servieren.
2. Geeignet auch als Beilage zu Wildgerichten.
3. Anstelle der Steinpilze können Sie auch Pfifferlinge verwenden.



Gerhard Wieser  
Helmut Bachmann  
Heinrich Gasteiger



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

*Das »Nationalgericht« Knödel gibt es in der Südtiroler Küche in allen Größen, Formen und Variationen. Knödel stehen als Synonym für die traditionelle ländliche Küche der Alpenregionen. Wir haben in diesem Buch klassische und neue Knödelrezepte für Sie gesammelt, getestet und ausführlich beschrieben.*

- ▶ 33 Knödelrezepte von einfach bis raffiniert, von pikant bis süß
- ▶ Jedes Rezept mit brillantem Foto
- ▶ Mühelos nachzukochen, vom klassischen Südtiroler Speckknödel und Leberknödel bis zum Knödel-Pilzgröstel
- ▶ Süße Leckereien wie Marillen-, Apfel-, Erdbeer- oder Germknödel
- ▶ Mit speziellen Rezeptvariationen wie Nocken oder Pressknödel
- ▶ Geschichtliches rund um den Tiroler Knödel
- ▶ Im Kapitel Küchenpraxis finden Sie wichtige Hilfen zum Knödelkochen
- ▶ Auch für Anfänger einfach nachzukochen
- ▶ Vielfach erprobt, leicht verständlich
- ▶ Zahlreiche Tipps und Tricks der Profiköche
- ▶ Anschauliche Schritt-für-Schritt-Fotos

ISBN 978-88-6839-578-0



9 788868 395780  
athesia-tappeiner.com

9,90 € (I/D/A)