



## KLEINE OBERÖSTERREICHISCHE KNÖDELKUNDE

Knödel sind Oberösterreichs Ravioli. Es gibt sie in den unterschiedlichsten Variationen, und sie eignen sich, je nach Portionierung und Dimension, als Beilagen, als Zwischengerichte und auch als Hauptgericht.

Gleichgültige, wie man die Knödel im Küchenalltag einsetzt, gelten jedoch folgende Grundregeln:

- Knödel gelingen leichter, wenn der „Knödelrohling“, also die zum Knödel geformte Füllmasse, kurz tiefgekühlt wird. Dann lässt sich der Teig leichter darum hüllen und die Masse quillt beim Knödelformen bzw. Knödeldrehen nicht heraus.
- Als Standardgewicht für Knödel sollte man etwa 30 bis 40 g für die Fülle und ebenfalls 30 bis 40 g für die Knödelhülle vorsehen. Wenn Hülle und Fülle sich die Waage halten, munden die Knödel am besten.
- Je kleiner die Knödel sind, desto appetitlicher sehen sie aus und desto schneller garen sie.
- Als Standardportion sollte man pro Person ca. 4 bis 5 kleine Knödelchen vorsehen. „Knödeltiger“ bekommen mehr, schwache Esser entsprechend weniger.

### *Spinatknödel*

200 g durchgepresster, gut ausgedrückter Spinat

200 g gekochte, kalt passierte Erdäpfel

100 g geriebene, gesiebte Semmelbrösel

25 g geschmolzene

Butter

1 Ei

1 Eidotter

Salz, Pfeffer aus der Mühle

etwas gehackter Knoblauch

#### **Zubereitung**

Zuerst Ei, Dotter und Spinat vermischen. Dann alle Zutaten miteinander vermengen und die Masse etwas rasten lassen. Zu etwa 60–70 g schweren Knödel formen und diese in leicht wallendem Salzwasser 20 Minuten ziehen, aber nicht kochen lassen. (Die Knödel dürfen keinesfalls kochen, da sie sonst zerfallen!)

**Beilagenempfehlung:** Rahmsauce und Parmesan

**Tipp:** Noch feiner schmecken diese Spinatknödel, wenn Sie die gekochten Knödel mit Schinkenstreifen belegen, kurz mit Käse überbacken und mit Schnittlauchbutter beträufeln.

## *Lachsforellen-Gemüse-Knödel*

Erdäpfel- oder Topfenteig

300 g enthäutetes und entgrätetes Lachsforellenfilet oder anderes Fischfilet

30 g Zwiebelwürfel

20 g Butter oder Öl

100 g Zucchini

100 g Lauch

100 ml Schlagobers

Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 EL fein gehackte Dille

ca. 50 g Brösel von entrindetem Weißbrot

Das Lachsforellenfilet in kleine Würfel schneiden oder faszieren. Das Gemüse ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

Zwiebelwürfel in heißer Butter anschwitzen, Gemüse zugeben, mit Obers aufgießen und einkochen lassen, bis die Masse schön sämig ist. Würzig abschmecken, Fisch untermengen und mit den Bröseln binden, bis eine formbare Masse entsteht. Kurz anziehen lassen, dann aus der Masse kleine Knödel drehen und kurz tiefkühlen. Mit dem vorbereiteten Teig umhüllen.

In siedendes Salzwasser einlegen und 12–15 Minuten mehr ziehen als wallend kochen lassen.

Auf gekochten Gemüsestreifen anrichten, mit Fischcremesauce servieren

**Beilagenempfehlung:** Fisch-, Weißwein-, Gemüse- oder Kräutersauce

## *Topfenteig für pikante Knödel*

250 g Topfen

200–250 g glattes und/ oder griffiges Mehl oder je zur Hälfte gemischt (Menge richtet sich nach Feuchtigkeit des Topfens)

1 Ei

Salz

Mehl für die Arbeitsfläche

### **Zubereitung**

Topfen mit Ei kurz vermengen, restliche Zutaten zugeben und rasch zu einem glatten Teig verarbeiten, aber nicht zu lange kneten, damit der Teig nicht zäh wird. Eine Rolle formen, kleine Stücke abstechen oder schneiden und die vorgefrorenen Knödel damit – mit bemehlten Händen – gut umhüllen. Die Knödelhülle sollte nicht zu dick sein, es dürfen auch keine Löcher oder Luftblasen entstehen, damit der Knödel beim Kochen nicht aufreißt.

**Tip:** Dieser Teig sollte rasch verarbeitet werden und so beschaffen sein, dass er an den Händen nicht kleben bleibt.

**Variationsmöglichkeiten:** Je nach Füllmasse können Sie unter den Teig auch noch etwas fein geriebenen Käse, Mohn, Nüsse, Kürbiskerne, etwas Kürbiskernöl, Rosenpaprikapulver, fein gehackte Kräuter oder Tomatenmark mengen.

## *Erdäpfelteig I (für Knödel)*

### **Zutaten**

450 g (ohne Schale gewogen) gekochte, geschälte mehlig-e Erdäpfel  
150 g griffiges Mehl  
30 g Polenta oder Grieß  
1 Ei  
Prise Muskatnuss  
1/2 TL Salz

### **Zubereitung**

Gekochte, geschälte Erdäpfel durch eine Presse drücken und mit den restlichen Zutaten rasch zu einem Teig verarbeiten. Nicht zu lange kühl stellen und dann weiterverwenden.

**Verwendung:** ideal als Teighülle für süße Obstknödel wie Zwetschken oder Marillknödel und pikante Knödel (Hascheeknödel etc.), die sowohl gekocht als auch gebacken werden können

**Tip:** Wenn Sie Polenta verwenden, wird der Teig etwas gelber.

## *Brösel von entrindetem Weißbrot (Mie de pain)*

### **Zutaten**

Weiß- oder Toastbrot nach Belieben

### **Zubereitung**

Das Brot entrinden, in grobe Stücke schneiden und in einer Küchenmaschine fein zerkleinern. Nach Bedarf weiterverwenden. Nicht verbrauchte Brösel in kleineren Mengen in Frischhaltedosen oder Säckchen füllen und tiefkühlen. Keinesfalls offen stehen lassen, da sie sonst rasch austrocknen.

**Verwendung:** ideal zum Binden von Massen, da die Brösel weich und flaumig sind

**Tip:** Die übrig gebliebene Rinde reibt man am besten zu Semmelbröseln.

## *Hirse Kräuter Topfenknödel mit Tomatenragout*

Für die Fülle

100 g geschälte Hirse  
Ca. 1 l Salzwasser  
350 g Topfen, ersatzweise Löffelkäse  
Salz  
Prise Pfeffer fein gemahlen  
10 g Basilikum, Bärlauch, Sauerampfer, Spinat, Kerble oder andere Kräuter fein gehackt  
40 ml Öl oder Butter  
80 g gehackte Zwiebel  
30 bis 60 g Weißbrotbrösel (Mie de pain)  
Mehl- oder Topfenteig zum Einschlagen

Hirse in Salzwasser ca. 10 Minuten kochen, ca. 15 Minuten ziehen lassen, abseihen und gut abtropfen lassen.

Zwiebel in Butter glasig andünsten, überkühlt mit den restlichen Zutaten vermengen. Die Masse soll eine gute Bindung haben ansonsten noch etwas Weißbrotbrösel untermischen und würzig abschmecken, kleine Knödel formen und einfrieren.

Mit Topfen- oder Erdäpfelteig umhüllen und in Salzwasser kochen, mit Tomatenragout anrichten

## *Tomatenragout*

Ca. 600 g Tomaten, ergibt ca. 400 g Tomatenwürfel  
40 ml Rapsöl  
60 g gehackte Zwiebel  
Salz  
2 Knoblauchzehen  
Frisch gemahlener Pfeffer  
Eventuell etwas Balsamicoessig und Olivenöl

Die Tomaten obenauf kreuzweise einritzen, in heißem Wasser kurz blanchieren und die Haut abziehen, Kerne entfernen und in kleine Würfel schneiden  
Zwiebel und Knoblauch in Öl anlaufen lassen, Tomaten dazu und würzig abschmecken, etwas einkochen lassen.  
Zum Abschmecken kann auch noch vor dem Servieren 10 ml Öl und 10 ml Balsamicoessig dazu gerührt werden. .

## *Heidelbeerknödel*

100 bis 150 g Gervais  
Ca. 80 g Weißbrotbrösel  
30 g Zucker  
1 Ei  
350 g frische oder gefrorene Heidelbeeren  
10 g Vanillezucker  
Zitronenschalenpulver oder frisch gerieben Zitronenschale

Alles am besten mit einem Handschuh vermischen, nicht zu fest drücken, damit die Heidelbeeren ganz bleiben, sofort kleine Knödel formen und einfrieren. Mit Topfenteig siehe Obstknödel umhüllen.  
In Salzwasser ca. 10 bis 14 Minuten kochen, je nach Größe  
Ist die Masse zu weich noch etwas Weißbrotbrösel untermengen.  
In Butterbrösel wälzen und eventuell mit Vanillesauce und Beerenragout servieren

## *Topfenteig für Obstknödel*

Zwetschken, Marillen, Ringlotten, Erdbeeren, etc. nach Belieben

Würfelzucker oder Marzipan nach Geschmack

Butterbrösel mit Zimt und Staubzucker zum Vollenden

### **Für den Topfengrießteig**

250 g Topfen

70 g zerlassene Butter

70 g Grieß

70 g griffiges Mehl

1 Ei

Prise Salz

20 g Vanillezucker

evtl. Prise Zitronen- oder Orangenschalenpulver

### **Zubereitung**

Für den Teig Topfen und Ei verrühren und mit allen anderen Zutaten vermengen. Etwa 20 Minuten rasten lassen. Währenddessen nach Wunsch Zwetschken, Marillen etc. entkernen und stattdessen Marzipan oder Würfelzucker einfüllen.

Teig zu einer Rolle formen, jeweils eine Scheibe abschneiden, flachdrücken und die Früchte damit umhüllen. Knödel in leicht kochendes Salzwasser einlegen und so lange ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen. Das Wasser darf dabei nicht wallend kochen! Herausheben und nach Belieben in mit Zimt aromatisierten Butterbröseln wälzen, anrichten und mit Staubzucker bestreuen.

**Tipp:** Obstknödel sollten immer sofort eingekocht werden, da sie meist etwas Fruchtsaft absondern und die Teighülle damit aufgeweicht werden würde.

### **Variationsmöglichkeiten**

■ Der Teig kann auch mit Mohn oder Kakao eingefärbt werden, der Fülle kann auch noch eine Prise Zimt oder Lebkuchengewürz beigegeben werden.

■ Obstknödel können auch mit allen anderen Knödelteigen, die sich zum Kochen eignen wie z. B.: Erdäpfelteig

## *Fischknödel in Dillsauce*

500 g ausgelöstes, gut gekühltes Fischfleisch von Lachs, Hecht, Forelle oder Saibling

300 ml Obers

100 ml leicht angeschlagenes Obers

Prise gemahlener weißer Pfeffer

5 g Steinsalz aus der Salzkammer

Etwas Zitronensaft, Pernot oder Wermuth

Fischfond oder Wasser zum Kochen

Fischfleisch faschieren und kurz in den Tiefkühler stellen, in einem Mixer oder Cutter mit Obers fein pürieren, mit einer Teigkarte durch ein feines Sieb in eine Schüssel streichen, damit sicher alle Grätenreste entfernt sind, wieder kurz in den Tiefkühler stellen.

Mit Salz und Pfeffer würzen und das leicht geschlagene Obers mittels Schneebesen kurz unterrühren. Zuletzt Zitronensaft, Pernot oder Wermuth einrühren.

Die Masse sollte luftig und cremig sein.

Mit nassen Händen kleine Knödel formen und auf ein leicht geöltes Blech setzen, in kochendem Fischfond einlegen und ca. 8 bis 10 Minuten pochieren, nicht wallend kochen.

Wichtig ist, dass die Masse immer kühl bearbeitet wird dazu eventuell während der Verarbeitung die Schüssel auf zerkleinertes Eis stellen oder immer wieder kurz tiefkühlen (um ein schnelleres Kühlen zu erreichen die Masse großzügig mit einer Teigkarte am Schüsselrand verteilen).

## *Dillsauce*

750 ml Fischfond, ersatzweise Wasser mit Bouillonwürfel oder hausgemachter Suppenwürze gewürzt  
250 ml Weißwein  
Steinsalz aus der Salzkammer  
100 ml Obers oder Creme fraiche  
Fein gehackter Dill

Den Kochfond abseihen, mit Wein und mit Obers nochmals einkochen. Mit etwas angerührter Weizenstärke leicht eindicken. Vor dem Anrichten mit Dill abschmecken.

## *Karottenknöderl als Suppeneinlage*

300 g Topfen  
Ca. 110 g Weißbrotbrösel  
200 g gekochte, gut abgetropfte, passierte Karotten  
60 g fein geriebenen Käse wie Bergkäse, Traunseer, Gmundnerberg, ersatzweise auch Parmesan  
2 Dotter  
Salz

Alle Zutaten mischen, würzig abschmecken, ca. 1 Stunde rasten lassen, kleine Knöderl formen und in leicht wallendem Salzwasser ca. 8 bis 10 Minuten ziehen lassen, nicht wallend kochen.

Probeknödel kochen, bei Bedarf noch etwas Brösel untermengen.

Mit anderem Gemüse bereiten.

In Gemüse- oder Rindsuppe servieren

Oder mit Schnittlauchbutter und Käseflocken gerieben servieren

## *Mini Mozarellaknödel mit Kürbiskernpesto*

Minimozarellabällchen

Kürbiskernpesto mit einem Dressiersack oder Spritze in die Mozarellabällchen einfüllen, einfrieren und mit Topfen- oder Erdäpfelteig umhüllen und in Salzwasser ca. 8 bis 10 Minuten kochen, je nach Größe

Mit Kürbiskernöl und Kürbiskernpesto anrichten, verschiedenen Blattsalate als Beilage

## *Kürbiskernpesto*

150 g geröstete, fein gemahlene Kürbiskerne  
10 g = 2 - 3 geschälte Knoblauchzehen  
100 ml Kürbiskernöl  
100 ml Sonnenblumenöl  
70 g frisch geriebenen Parmesan, ersatzweise würziger Bergkäse  
Pfeffer aus der Mühle  
1 ML Salz  
Prise Zucker  
eventuell noch etwas Öl zum Auffüllen oder Abdecken der Gläser

Kürbiskerne mit allen Zutaten außer Parmesan in einer Küchenmaschine cuttern oder mit dem Pürierstab zu einer cremigen Paste verarbeiten, Parmesan mit einem Löffel untermischen, mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken und in kleine Gläser füllen. Auf die Tischplatte aufklopfen oder mit einem Löffel gut eindringen, damit sich möglichst keine Luftblasen bilden, die Oberfläche glattstreichen und mit Sonnenblumen- oder Kürbiskernöl auffüllen.

Hält sich im Kühlschrank mehrere Wochen, nur sollte man darauf achten, nach jeder Entnahme den Rand zu säubern, die Oberfläche glattstreichen und wieder mit Öl bedecken.

Schmeckt sehr gut auf frischem oder geröstetem Brot, zu Nudeln, Vorspeisen, Schaf- oder Ziegenkäse, Mozzarella oder unter Buttermischung gerührt.

Beim Einfüllen mit dem Spritzsack darauf achten, daß die Körner fein gemahlen sind.