

RUNDER GENUSS

Herzhafte Knödel sind der Inbegriff der traditionellen ländlichen Küche im Alpenraum.

Ob als Beilage, pikanter Hauptdarsteller oder süße Verführung – Knödel gibt es in unendlich vielen Variationen. Nur die Form ist immer gleich: kugelförmig. Knödel waren eines der ersten haltbaren Lebensmittel. Der Brei, der beim Essen übrig blieb, wurde von Hand zu Kugeln gepresst länger haltbar und leichter transportierbar. Eine schöne Anekdote gibt es zur Entstehung der Speckknödel. Soldaten sollen ins Gasthaus „Zu den drei Lilien“ in Hall in Tirol eingekehrt sein und die Wirtin gebeten haben, ihnen rasch etwas zu Essen zu bringen. Da die Speisekammer leer war, suchte die Wirtin alle Essensreste, die sie finden konnte, zusammen und stellte daraus einen Teig her. Diesen formte sie zu Knödeln, kochte sie im siedendem Wasser und servierte sie den Soldaten. Diese waren hellauf begeistert. Heute, viele Jahre später, sind Knödel aus der österreichischen Hausmannskost nicht mehr wegzudenken.



Die Lindauer Hütte ist bekannt für schmackhafte Hausmannskost. Mitverantwortlich für diesen Ruf ist Kata Arapinas, seit 25 Jahren die gute Seele in der Küche.

Spinatknödel

Zutaten für 4 Personen à 3 Knödel
Dauer: 1 Stunde

Zutaten:

500 g	Knödelbrot	100 g	geriebener Bergkäse
5	Eier	100 g	geröstete Zwiebeln
400 g	aufgetauter Blattspinat	3 EL	Butter
100 g	glattes Mehl		Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver,
1 Schuss	Milch		Parmesan, Schnittlauch oder Rucola (nach Belieben)

1. Zwiebeln in einer Pfanne rösten.
2. Alle Zutaten in einer Schüssel gut mit der Hand durchmengen und die Masse 30 Minuten lang ziehen lassen.
3. Teig mit befeuchteten Händen kneten und zu Kugeln formen.
4. Anschließend in kochendes Salzwasser geben und 20 Minuten leicht darin kochen lassen.
5. Butter in der Pfanne schmelzen.
6. Die Knödel aus dem Wasser schöpfen und auf einem Teller anrichten.
7. Mit geschmolzener, brauner Butter übergießen und nach Belieben mit frischem Parmesan, Schnittlauch oder Rucola garnieren.

*Mein Tipp:
Zum Formen der Knödel die
Hände mit Wasser befeuchten.*

