

Knödelschatz, Pichler Verlag

Professional

Grünkernknödel

Hauptspeise

Hausmannskost

Herbst

Österreichisch

Vegetarisch

Winter

Zubereitung

Schwierigkeit: ● ● ● ○ ○

Zwiebel und Knoblauch in heißem Öl in einer Pfanne glasig anschwitzen, Grünkernschrot dazugeben und unter ständigem Rühren ca. 3 Minuten rösten, mit Suppe aufgießen, gut aufkochen lassen. Bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten quellen lassen. Überkühlt Eier, Kräuter und Mehl einmengen. Sehr würzig abschmecken. Mit angefeuchteten oder geölten Händen kleine Knödel formen und in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten unter dem Siedepunkt garen. Alternativ über Wasserdampf oder im Dampfgarer zubereiten, hierbei verlängert sich die Garzeit. Mit beliebiger Sauce, Gemüseragout oder Salat reichen.

Variante 1. Die Knödel können auch in Bröseln gewälzt und in heißem Fett schwimmend gebacken werden.

Variante 2. Unter die Masse noch Käse-, Schinken-oder Gemüsewürfel mengen.



Zutaten

100 g Zwiebelwürfel

1 Knoblauchzehe

50 ml Öl oder Butter

200 g Grünkern, grob geschrotet

ca. 250 ml Gemüse- oder Rindsuppe

2 Eier

Thymian

ca. 30 g feines Dinkel- oder Vollkornmehl

Salz

Pfeffer, frisch gemahlen

Prise Muskatnuss