

MARIANNE ZUNNER

KNÖDEL & CO.

Runder Genuss
von Klassik bis Kult

KÜCHENRATGEBER



G|U



Mit kostenloser App zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

MIT DER »GU KOCHEN PLUS«-APP WIRD IHR KÜCHENRATGEBER INTERAKTIV

So einfach geht's: Sie brauchen nur ein Smartphone und eine Internetverbindung



1. APP HERUNTERLADEN

Laden Sie die kostenlose »GU Kochen Plus«-App im Apple App Store oder im Google Play Store auf Ihr Smartphone. Starten Sie die App und wählen Sie Ihren Küchenratgeber aus.



2. REZEPTBILD SCANNEN

Scannen Sie das gewünschte Rezeptbild mit der Kamera Ihres Smartphones. Klicken Sie im Display die Funktion Ihrer Wahl.



3. FUNKTIONEN NUTZEN

Sammeln Sie Ihre Lieblingsrezepte. Speichern und verschicken Sie Ihre Einkaufslisten. Oder nutzen Sie den praktischen Supermarkt-Finder und den Rezept-Planer.



DAS GLÜCK IST RUND

Was kommt Ihnen bei dem Wort Knödel in den Sinn? Ich denke an dampfende Schüsseln und gemütliche Stunden, an knusprige Braten und süße Semmelbrösel. Knödel sind für mich der Inbegriff von Tradition und Genuss, einfach Soulfood pur. Als Fränkin bin ich quasi von Geburt an Knödelfan. Die Sonntage meiner Kindheit waren undenkbar ohne »Glöß«, mal aus Kartoffeln, mal aus Semmeln, mal aus Hefeteig. An Wochentagen wurden Kartäuserklöße, Leberknödelsuppe oder Mehklöße aufgetischt.

Alle meine Lieblingsrezepte, zum Teil Erbstücke meiner Großmutter, finden Sie in diesem Buch. Neben Traditionsrezepten gibt es aber auch überraschend Neues und köstliche Kombinationen für Vegetarier – Knödel brauchen nämlich gar kein Fleisch, um zu glänzen. Außerdem stelle ich Ihnen ein paar internationale

Verwandte der köstlichen Rundlinge vor und verführe Sie mit süßen Kreationen. Knödelkochen ist nicht schwer. Sie werden sehen: Knödel machen rundum glücklich!
Viel Spaß beim Nachkochen!

A handwritten signature in black ink, reading "Ariane Fuchs". The signature is written in a cursive, flowing style with a long horizontal stroke at the end.

VEGETARISCHER HINWEIS

- Das grüne Blatt bei den Rezepten heißt fleischloser Genuss:
Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



EINE KUGEL MACHT KARRIERE

Vom Steinzeitproviant zum alpenländischen Nationalgericht: Der Knödel hat im Laufe seiner langen Geschichte viele Herzen erobert. Er ist eben ein Evergreen.

Das Knödeluniversum liegt im Herzen Europas. Es erstreckt sich von Thüringen über Bayern, Böhmen und Österreich bis nach Südtirol. Im Knödeluniversum gilt die kugelige Speise als Inbegriff von Heimat und Tradition: Es gibt Knödelfeste, Knödelwettbewerbe, sogar einen

Knödelmarathon und mehr Knödelrezepte als man zählen kann.

DER HIMMLISCHE LECKERBISSEN

Um alle Traditionsgerichte ranken sich Entstehungslegenden, und natürlich wird auch über die Herkunft des Knödels viel erzählt. Mal soll er im Südtiroler Glurns, mal in Hall in Tirol das Licht der Welt erblickt haben – zu beweisen ist das nicht.

Die wissenschaftliche Spurensuche führt aber tatsächlich in den Alpenraum. Archäologische Funde weisen darauf hin, dass schon um 3600 v. Chr. Getreidebreireste zu Klumpen gepresst und im Feuer gebacken wurden – ein idealer Jagdproviand für Steinzeitmenschen. Schriftliche Hinweise auf die rund geformte Speise finden sich aber erst in mittelalterlichen Klosterschriften. Die erste Abbildung kann man in der Burgkapelle Hocheppan in Südtirol bewundern. Dort zeigt ein Fresko aus dem 13. Jahrhundert Szenen aus dem Leben Jesu, darunter auch Maria im Wochenbett. Eine kniende Frau bereitet für die Gottesmutter eine Pfanne voller Knödel zu – und steckt sich erst einmal selber einen davon genüsslich in den Mund. Die Botschaft der »Knödelesserin«: Wenn sogar die Mutter Gottes Knödel isst, müssen sie einfach himmlisch gut schmecken.

BÄUERLICHE RESTEKÜCHE

Was Klosterbrüdern und Burgherren mundete, wollten auch die Bauern probieren. Nun machte der Knödel so richtig Karriere. Denn er war vor allem eins: die perfekte Resteverwertung. Alles, was vom Essen übrig blieb und keinesfalls verschwendet werden durfte, wurde zerkleinert und zu Kugeln gedreht. Meist war es nur altbackenes Brot, in besseren Zeiten aber wurde der Teig mit allem verfeinert, was der Hof hergab: Milch, Butter, Eier, Käse, Gemüse und Speck. Der Brotknödel in unzähligen

Variationen wurde zum Aushängeschild der Alpenküche und ist es bis heute.



ALS DER KLOSS INS ROLLEN KAM

Während sich im Süden des Knödeluniversums alles um den Knödel aus Brot dreht, schwört man in den nördlichen Regionen auf die Kugel aus Kartoffelteig. Die anspruchslose Kartoffelknolle, die erst im 16. Jahrhundert aus Südamerika importiert worden war, hatte in kurzer Zeit die Ernährung in Europa umgekrempelt. Sie wuchs dort, wo nichts anderes gedeihen wollte, und sie machte

satt. Vor allem in den kargen Landstrichen Thüringens, Frankens und der Oberpfalz bauten die bitterarmen Bauern nun massenweise Kartoffeln an – und ihre Frauen erfanden neue Rezepte dafür. Eines davon war der runde Magenfüller aus roh geriebenen Kartoffeln, den man nach dem althochdeutschen Wort »kloz« für Klumpen oder Knolle benannte. Der Kloß wurde zur unangefochtenen Leibspeise von Thüringern und Franken, die sich ein Leben ohne »Glöß« bald gar nicht mehr vorstellen konnten.

ALLE LIEBEN'S RUND

Spätestens im 19. Jahrhundert hatten Klöße und Knödel auch die bürgerlichen Küchen erobert. In den aufstrebenden Städten wie München und Wien liebte man sie vor allem als Beilage zu üppigen Fleischgerichten. Weil Zucker durch den technischen Fortschritt bezahlbar geworden war, gesellten sich zu den herzhaften Bauernrezepten auch immer mehr süße Knödelkreationen – Topfenknödel, Grießknödel, Fruchtknödel, Germknödel. Bis heute können wir uns aus dem großen Rezeptschatz der historischen Knödelküche bedienen und gabeln so mit jedem Stück Knödel auch ein Stückchen Tradition mit auf. Von gestern ist die köstliche Kugel deshalb noch lange nicht. Im Gegenteil: Sie ist nach wie vor so anpassungsfähig, dass sie alle kulinarischen Moden locker wegsteckt. Im Knödeluniversum ist eben für alles Platz: für die Vergangenheit und für die Zukunft.

KARTOFFELKNÖDEL

800 g mehligkochende Kartoffeln

Salz

1 altbackenes Brötchen

2 EL Butter

je 60–80 g Mehl und Speisestärke

1 Ei

frisch geriebene Muskatnuss

Für 8 Knödel

1 Std. Zubereitung

Pro Portion ca. 170 kcal, 4 g EW, 3 g F, 31 g KH



1 Die Kartoffeln in Salzwasser in 20 - 25 Min. weich garen. Abgießen, pellen und durch die Kartoffelpresse drücken.