

Foto: ORF



Südtiroler Knödeltris

Live Kochen

Zutaten:

Grundmasse (für alle drei Sorten gemeinsam) Zutaten:

400 g Knödelbrot (in Würfel geschnitten, altbacken)

ca. 250 ml Milch, lauwarm

3 Eier

1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt

40 g Butter

2 EL Petersilie, fein gehackt

Salz, Pfeffer, Muskat

ca. 2–3 EL Mehl (nur bei Bedarf zur Bindung)

1. Spinatknödel

Zusätzlich

150 g Blattspinat (frisch oder TK, gut ausgedrückt)

1–2 EL geriebener Parmesan

2. Rote-Rüben-Knödel

Zusätzlich

150 g gekochte rote Rüben, fein gewürfelt oder gerieben

1 TL Kren (optional, bringt Tiefe)

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

etwas Kümmel (sehr fein, optional)

3. Käseknödel

Zusätzlich

150 g würziger Bergkäse oder Graukäse, klein gewürfelt

1 EL Schnittlauch oder Petersilie zusätzlich

Anrichten (klassisch Südtirol)

80 g Butter bräunen

Knödel auf Teller setzen (je 1 pro Sorte oder 2 je nach Größe)

Mit brauner Butter übergießen

Geriebenen Parmesan darüber

Optional: Schnittlauch oder frittierte Petersilie

Zubereitung:

Zubereitung Spinatknödel:

Spinat fein hacken und unter eine Portion Grundmasse mischen.

Abschmecken, Knödel formen und in siedendem Salzwasser ca. 12–15 Minuten ziehen lassen.

Zubereitung Rote -Rüben-Knödel

Rote Rüben gut ausdrücken, damit die Masse nicht zu feucht wird.

Unter die zweite Portion Grundmasse mischen.

Knödel formen und ebenfalls 12–15 Minuten ziehen lassen.

Zubereitung Käseknödel:

Käsewürfel unter die dritte Portion Grundmasse mischen.

Knödel formen und 12–15 Minuten ziehen lassen.

Küchenpraxis-Tipps (aus der Profiküche)

Bindung prüfen: Probeknödel kochen – zerfällt er, etwas Mehl oder Semmelbrösel zugeben.

Farbe Rote Rübe: Hände leicht einölen oder Handschuhe verwenden.

Spinatknödel: Ein Hauch Knoblauch in der Zwiebelbasis passt gut, aber sehr dezent halten.

Service: Sehr gut kombinierbar mit kleinem Kraut- oder Vogerlsalat – bringt Säure und Frische.