



## Tiroler Knödel mit Sauerkraut

Die Artenvielfalt an Knödeln ist in Österreich, dem Heimatland dieser kulinarischen Spezies, schier unüberblickbar gross und sie gehören da ganz selbstverständlich zum alltäglichen Speiseplan. Ich muss gestehen, dass ich mich bis dato kaum mit der Zubereitung von Knödeln beschäftigt habe. Ein Rezept aus dem Tirol hat meine Neugierde geweckt. Es ist sehr einfach, irgendwie stellt es so etwas wie eine Urform des Knödels dar. Altes Brot wird mit Ei und Milch vermischt und geknetet, gut gewürzt, dazu gehört auch eine gut angeröstete Zwiebel. Aus dieser Masse lassen sich schöne Kugeln formen, die man im heissen Wasser gut 25 Minuten ziehen lässt. Die gegarten Knödel werden zum Schluss ringsum in heisser Bratbutter angebraten und schliesslich auf Sauerkraut angerichtet.

Im Tirol werden meist Speckwürfelchen in den Teig mit eingeknetet, aber auch ohne Speck, gut gewürzt mit Pfeffer und Muskatnuss sind sie ein Genuss.

### Zutaten (2 Portionen)

160g altes Brot  
1 Ei  
1,5dl Milch  
1El Mehl (20g)  
20g Tafelbutter  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
4 frische Salbeiblätter  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle, Muskatnuss  
wenig Salz  
Peterli zum dekorieren  
Bratbutter

## Zubereitung

Zwiebel hacken und in Bratbutter anrösten bis sie bräunlich wird. Gehackte Knoblauchzehe und feingeschnittener Salbei gegen Schluss mitrösten. Pfanne auf der ausgeschalteten Herdplatte stehen lassen und die Tafelbutter zugeben.

Altbrot in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Milch und Ei zusammen verquirlen und über das Brot giessen. Mit Pfeffer und Muskatnuss würzen. Wenig Salz und das Mehl zugeben. Die gerösteten Zwiebeln mit dem geschmolzenen Butter zugeben und alles von Hand sehr gut verkneten. Es sollte eine feste und leicht klebrige Masse einstehen.

Eine Stunde abgedeckt ruhen lassen.

Mit nassen Händen kompakte Kugeln von etwa 4-5 cm Durchmesser formen. Die Kugeln im heissen Wasser (knapp am Siedepunkt) 25 Minuten ziehen lassen. Nach 5-6 Minuten steigen die Knödel an die Oberfläche und drehen sich dann ab und zu von selber im heissen Wasser (lustige Tiroler). Herausheben und etwas abtropfen lassen. In heisser Bratbutter ringsum leicht anbraten.

Auf gekochtem Sauerkraut anrichten.





