

Diese Knödel sind ein wahre

Leichtere Varianten des deutsch-österreichischen Klassikers enthalten Hirse, Couscous oder Quinoa –

Für Knödel braucht's weder altes Brot noch Speck oder Wurst. Die Österreicherin Daniela Dörflinger Bruggeman hat für den Gesundheitstipp ein rundum harmonisches Knödel-Rezept für die Festtage gekocht.

Daniela Dörflinger Bruggeman aus Horgen ZH bezeichnet sich selber als «leidenschaftliche Küchenfee». Sie stammt aus einer österreichischen Gastronomiefamilie, «da ging es immer um Essen und Genuss». Besonders interessiert ist die Ayurveda-Ernährungsberaterin an gesundem und ausgewogenem Essen. Darüber schreibt sie auch auf ihrem Blog Ayurfood.ch. Dabei versucht sie, für traditionelle Speisen neue, leichtere Rezepte zu erfinden – zum Beispiel für den Knödel, eine typische Speise aus der süddeutschen und österreichischen Küche.

Dörflinger Bruggeman kennt eine Vielzahl von Variationen: Sie serviert Knödel süss oder pikant, auch als Vorspeise oder Dessert. Für die Leserinnen und Leser des Gesundheitstipp kreierte sie den Knödel aus Hirse, Spinat und Süsskartoffeln (siehe Rezept). Aus den Zutaten kocht sie zuerst eine feste Knödelmasse. Diese formt sie dann zu möglichst runden Kugeln und brät sie in einer Pfanne an. Sie erklärt: «Die Hirse enthält kein Gluten, aber viele Mineralstoffe und Spurenelemente.» Das Gemüse habe sie gewählt, weil «der bitterherbe Geschmack vom Spinat gut mit der Süsskartoffel harmoniert».

Dazu passt ein frischer Dip aus Joghurt, Gurke und Minze. Um das festliche Mahl zu vervollständigen, serviert sie die Knödel mit einem Stück Lachs. Diesen mariniert sie mit Olivenöl, etwas Sojasauce, frischem Thymian und Zitronenabrieb sowie

Salz und Pfeffer. Den Lachs gart sie im Backofen.

Als Dip eignet sich auch ein pikantes Chutney

Ernährungsberaterin Béatrice Chiari aus Zürich ist von diesem Rezept begeistert: «Es ist ausgewogen und sättigt gut.» Weitere Knödel-Rezepte hat der Gesundheitstipp in einem Gratis-Merkblatt zusammengestellt (siehe Hinweis). Sie zeigen: Knödel müssen weder Speck noch Wurst oder Brot enthalten. Als Grundzutaten kann man neben Hirse etwa Buchweizen, Kartoffeln oder Quinoa verwenden. Chiari setzt auch auf leichte Zutaten. Mit Erbsen etwa enthalte der Knödel mehr Eiweiss und er bekomme eine schöne grüne Farbe. Ihr Vorschlag für eine leichte Mahlzeit: «Servieren Sie pro Person nur zwei bis drei Knödel samt einer grossen Portion Gemüse oder Salat.» Ein Chutney (Gesundheitstipp 9/20) passe als Dip gut dazu.

Ernährungsberaterin Margreth Brühl aus Aesch BL empfiehlt für Knödel im Winter Kohlarten wie Rosenkohl, Rotkohl, Wirz oder Sauerkraut. «Auch gehackte Steinpilze, Lauchstreifen und geraffelte Rüeblen lassen sich gut einarbeiten.» Damit die Knödel lange satt machen, sei vor allem ein hoher Gehalt an Eiweiss wichtig. «Ideal sind zum Beispiel Kartoffelknödel, die man mit Ei zubereitet.» Eine süsse Variante seien Quarkknödel mit Zwetschgenkompott. Brühl: «Das ist eine gesunde Mahlzeit mit viel Eiweiss.» *Wiebke Vortriede*



Daniela Dörflinger Bruggeman mit ihren Spinat-Knödeln: Lachs vervollständigt das Mahl.

s Festmahl

und viel Gemüse



Zutaten: Hirse, Spinat, Süsskartoffeln, Zwiebel für die Knödelmasse vermischen



Knödel formen: Am besten gehts mit feuchten Händen

Spinat-Knödel mit Joghurt-Dip (4 Portionen)

Zutaten Knödel

- ▶ 1 Zwiebel, fein gehackt
- ▶ 2 bis 3 EL Ghee oder Sesamöl
- ▶ 1 TL Currypulver, mild
- ▶ 125 g Hirse
- ▶ 3,5 dl Gemüsebouillon
- ▶ 150 g Süsskartoffel, fein gewürfelt
- ▶ 100 g frische Spinatblätter, grob gehackt
- ▶ 60 g Kichererbsenmehl
- ▶ 2 EL frische Kräuter, gehackt (z. B. Dill, Peterli)
- ▶ Salz, Pfeffer

Zutaten Joghurt-Dip

- ▶ 250 g Naturejoghurt
- ▶ ½ Salatgurke, fein gewürfelt

- ▶ ½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
- ▶ 1 Handvoll frische Minze, fein gehackt

In einer Pfanne Zwiebel in 1 EL Ghee anschwitzen und mit Currypulver würzen. Hirse waschen und zur Zwiebel geben. Mit Gemüsebouillon aufgiessen und aufkochen lassen. Süsskartoffeln begeben und auf mittlerer Hitze ca. 10 Minuten kochen. Spinatblätter hinzugeben. Bei geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten quellen lassen. Die Knödelmasse in eine Schüssel geben und das Kichererbsenmehl einrühren. Die fein

gehackten Kräuter hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit feuchten Händen acht Knödel formen. In heissem Ghee oder Sesamöl rundum goldbraun braten. Für den Dip Joghurt mit Gurke, Kreuzkümmel und Minze verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Weitere Ideen im Gratis-Merkblatt «Knödel-Rezepte»

Zum Herunterladen unter www.gesundheitstipp.ch oder zu bestellen bei: Gesundheitstipp, «Knödel», Postfach, 8024 Zürich

ständig das Festmenü