



Innviertler Bratknödel

Rezept von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen):

Teig

250 g Mehl
1 EL Pflanzenöl
Salz

Sauerkraut

50 g Speck, gewürfelt
Kümmel
Lorbeer
1 Zwiebel
400 g frisches Sauerkraut
100 – 150 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Zucker

Füllung

1 Zwiebel
2 Zehen Knoblauch
Paprikapulver, rosenscharf
1 EL Tomatenmark
500 g Rinderhack
Petersilie
Salz

Sowie

Öl und Butter zum Braten
Speisestärke
50 g Speck, gewürfelt
Frischer Meerrettich

Zubereitung (30 Minuten, ohne Garzeiten)

Das Mehl sieben und mit 120 Milliliter Wasser, einem Esslöffel Öl und einer Prise Salz zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer Rolle formen und ruhen lassen.

Für das Sauerkraut den Speck in wenig Öl auslassen. Hierbei Kümmel nach Geschmack mitrösten, ebenso den Lorbeer. Die Zwiebel fein hacken, einen kleinen Teil beiseitestellen und den Rest mit hineingeben. Dann das Sauerkraut zugeben, kurz anschwitzen und dann mit der Gemüsebrühe ablöschen. Mit Salz, Pfeffer sowie einer Prise Zucker würzen und etwa 20 Minuten dünsten, bis das Sauerkraut die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

Für die Füllung Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in wenig Öl anschwitzen. Paprikapulver und Tomatenmark leicht rösten lassen, dann zusammen mit dem Rinderhack in eine Schüssel geben. Fein geschnittene Petersilie und Salz zugeben. Gut durchkneten,



sodass eine Bindung entsteht, diese Masse dann mit feuchten Händen zu kleinen Bällchen formen.

Von der Teigrolle nun dickere Scheiben abschneiden und zu flachen Talern formen. Jeweils ein Hackfleischbällchen in die Mitte jedes Talers geben und den Teig um diese Füllung herum verschließen. Runde Knödel abdrehen, dabei darauf achten, dass die Knödel gut verschlossen bleiben, da sie sonst während des Kochvorgangs auseinanderfallen. Etwas Speisestärke in kaltem Wasser anrühren und in siedendes Salzwasser geben. Das sorgt für besonders geschmeidige Knödel. Die Knödel hineingeben und bei geschlossenem Deckel etwa 20 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit den Rest der Zwiebel zusammen mit Speck und Butter anschwitzen.

Die Bratknödel auf einem Bett aus Sauerkraut anrichten, mit der Speck-Zwiebel-Masse sowie frisch geriebenem Meerrettich versehen und sofort servieren.