▪ Die Küchenschlacht – Menü am 19. November 2026 ▪
Tagesmotto „Kindheitserinnerungen“ mit Zora Klipp



Jennifer Schönrock

Südtiroler Knödeltris mit Nussbutter

Zutaten für zwei Personen

Für die Knödel-Grundmasse:
200 g Bäckertoast/ altbackenes Brötchen
60 g Zwiebel
2,5 Eier
30 g Butter
100 ml Milch
100 g Quark
ca. 50 g Mehl
Muskatnuss, zum Reiben
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Das Brot in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen, fein hacken und in Butter dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen, mit etwas Milch ablöschen und zusammen mit dem Quark über die Brötchenwürfel geben. Eier hinzufügen, gründlich vermischen, dann nach und nach das Mehl einarbeiten. Es sollte eine gut zusammenhaltende Masse entstehen, sollte die Masse zu trocken sein, weitere Milch zugeben. Sollte die Masse zu dünn/weich sein, etwas mehr Mehl einarbeiten.
Masse gleichmäßig auf drei Schüsseln aufteilen.

Für die Rote-Bete-Knödel:
50 g vorgegarte, vakuumierte Rote Bete
Aceto Balsamico, zum Abschmecken
1 Zweig Koriander
1 Zweig Salbei
1 TL Kümmelsamen
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Koriander und Salbei fein hacken. Rote Bete pürieren und zusammen mit Koriander, Salbei, Kümmel und Aceto Balsamico mit einem Teil der Grundmasse vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in Salzwasser je nach Größe 6-15 Minuten garen.

Für die Spinatknödel:
125 g TK-Spinat
2 Knoblauchzehen
1 Zitrone, davon Abrieb
1 Zweig Petersilie
Neutrales Öl, zum Braten
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spinat kochen, dann abtropfen lassen und fein hacken. Knoblauch abziehen, eine Zehe beiseitelegen, andere Zehe fein hacken. In etwas Öl glasig anschwitzen. Spinat zugeben und im Anschluss im Mixer pürieren. Die Spinatmasse mit dem zweiten Teil der Grundmasse vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in Salzwasser je nach Größe 6-15 Minuten garen.
Zweite Knoblauchzehe fein hacken. Zitrone heiß abspülen und Schale abreiben. Petersilien fein hacken. Petersilie, Zitronenabrieb und Knoblauch vermengen und vor dem Servieren über den Knödel geben.

Für die Käseknödel:
25 g Fontina
25 g Gruyère
1 EL Schnittlauchröllchen
Paprikapulver, zum Abschmecken
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Schnittlauch fein schneiden. Fontina und Gruyère zerkleinern. Schnittlauch und Käse mit dem dritten Teil der Grundmasse vermengen. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken und in Salzwasser je nach Größe 6-15 Minuten garen.

Für die Nussbutter:
100-150 g Butter

Butter in einer Pfanne schmelzen, bis sie die gewünschte Farbe erreicht bzw. zur Nussbutter wird.

Für die Garnitur:
30 g Parmesan

Parmesan reiben und Knödel damit garnieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.